

Óvodás

Étlap

2024. július 29 - 2024. augusztus 2

Étkezés	2024.07.29 Hétfő	2024.07.30 Kedd	2024.07.31 Szerda	2024.08.01 Csütörtök	2024.08.02 Péntek
Tízórai	Májkrém teljes kiőrlésű kenyér ^{1,6} , Zöldáru kigyóuborka, Tea E: 240,25kcal Tel.zsír: 1,98g CH: 31,03g Só: 0,26g Zsír: 8,01g Feh.: 7,17g Cuk.: 5,51g Ca: mg	teljes k. zsemle főtt tojás uborka ^{1,3} , Tej ⁷ E: 226,00kcal Tel.zsír: 1,96g CH: 25,22g Só: 0,55g Zsír: 9,30g Feh.: 9,39g Cuk.: 0,37g Ca: mg	Gabonapehely ^{1,5,7,8} , Tej ⁷ E: 244,90kcal Tel.zsír: 1,54g CH: 37,17g Só: 0,61g Zsír: 6,43g Feh.: 8,41g Cuk.: 11,97g Ca: mg		
Ebéd	Babgulyás sertés combból ^{1,3} , Kevert meggyes süti ^{1,3,7} E: 630,40kcal Tel.zsír: 3,54g CH: 83,83g Só: 0,38g Zsír: 21,96g Feh.: 22,01g Cuk.: 0,12g Ca: mg	Lebbencsleves, Paradicsomos káposztafőzelék ¹ , Köményes pulykasült, Kenyér ¹ E: 593,89kcal Tel.zsír: 2,21g CH: 84,70g Só: 0,25g Zsír: 15,94g Feh.: 25,85g Cuk.: 23,68g Ca: mg	Fokhagymakrémleves ^{1,7} , Szezámagos rántott halfilé ^{1,3,4} , Kukoricás rizs, Levesgyöngy betét ^{1,3,7} E: 677,47kcal Tel.zsír: 3,33g CH: 74,26g Só: 0,19g Zsír: 31,15g Feh.: 21,32g Cuk.: 0,00g Ca: mg		
Uzsonna	Kifli ^{1,7} , kockasajt E: 214,30kcal Tel.zsír: 5,64g CH: 21,03g Só: 0,99g Zsír: 10,28g Feh.: 9,04g Cuk.: 0,63g Ca: 150,00mg	Zsemle felvágott ¹ , Zöldáru paprika E: 113,22kcal Tel.zsír: 3,54g CH: 3,15g Só: 0,73g Zsír: 8,84g Feh.: 5,44g Cuk.: g Ca: mg	Pizzás kifli ^{1,7} E: 153,01kcal Tel.zsír: g CH: 26,95g Só: 0,72g Zsír: 1,10g Feh.: 5,06g Cuk.: g Ca: mg		
Energia:	1 084,95kcal	933,10kcal	1 075,38kcal	kcal	kcal
Zsír:	40,25g	34,07g	38,68g	g	g
Telített zsírsav:	11,16g	7,70g	4,87g	g	g
Fehérje:	38,22g	40,68g	34,79g	g	g
Szénhidrát:	135,88g	113,07g	138,38g	g	g
Cukor:	1,26g	18,06g	11,97g	g	g
Só:	1,63g	1,53g	1,52g	g	g
Ca:	150,00mg	mg	mg	mg	mg

A változtatás jogát fenntartjuk!

Allergének:

1. Glutént tartalmazó gabona
2. Rákfélék és azokból készült termékek
3. Tojás és abból készült termékek
4. Halak és azokból készült termékek
5. Földimogyoró és abból készült termékek
6. Szójabab és abból készült termékek
7. Tej és abból készült termékek
8. Diófélék
9. Zeller és abból készült termékek
10. Mustár és abból készült termékek
11. Szezám és abból készült termékek
12. Kén-dioxid
13. Puhatestűek
14. Csillagfürt