

Óvodás

Étlap

2023. július 24 - 2023. július 28

Étkezés	2023.07.24 Hétfő	2023.07.25 Kedd	2023.07.26 Szerda	2023.07.27 Csütörtök	2023.07.28 Péntek
Tízórai	Főtt virsli ^{3,6,7,9,10} , Ketchup, Tea, Kenyér ¹ E: 269,21kcal Tel.zsír.: g CH: 42,92g Só: 1,24g Zsír: 5,78g Feh.: 10,04g Cuk: 7,80g Ca: mg	Korpás kenyér, Sajtkrém /n./ ⁷ , Sárgarépa nyers, Kakaó ⁷ E: 365,73kcal Tel.zsír.: 3,99g CH: 50,93g Só: 0,85g Zsír: 10,55g Feh.: 15,40g Cuk: 11,99g Ca: mg	Zsemle ¹ , Tea, Sárgabarackos túrókrém ⁷ E: 265,16kcal Tel.zsír.: 0,62g CH: 41,53g Só: 0,44g Zsír: 3,45g Feh.: 10,31g Cuk: 5,00g Ca: 34,00mg	korpás zsemle ¹ , Felvágott csirkemell sonka ⁶ , Zöldáru paprika, Tea - gyümölcs E: 193,27kcal Tel.zsír.: 0,14g CH: 31,80g Só: 0,78g Zsír: 0,52g Feh.: 9,45g Cuk: 5,00g Ca: mg	Zsemle főtt tojás uborka ^{1,3} , Tej 2 dl ⁷ E: 288,25kcal Tel.zsír.: 1,96g CH: 34,47g Só: 0,55g Zsír: 9,12g Feh.: 11,14g Cuk: g Ca: mg
Ebéd	Babgulyás, Alma, Mákos tészta E: 579,21kcal Tel.zsír.: 2,84g CH: 65,98g Só: 0,15g Zsír: 22,06g Feh.: 27,27g Cuk: g Ca: mg	Fokhagymakrémleves ¹ , Budapest sertésragu ¹ , Párolt bulgur ¹ E: 685,54kcal Tel.zsír.: 2,36g CH: 81,97g Só: 0,35g Zsír: 30,35g Feh.: 22,51g Cuk: g Ca: mg	Hamis húsleves ^{1,3} , Tökfőzelék ^{1,7} , Pulykapörkölt ¹ , Kenyér ¹ E: 571,73kcal Tel.zsír.: 2,79g CH: 64,84g Só: 0,69g Zsír: 22,37g Feh.: 25,28g Cuk: g Ca: 20,00mg	Erdei gombaleves tésztával ^{1,3,7} , Lecsős csirkemáj, Főtt burgonya E: 505,75kcal Tel.zsír.: 2,16g CH: 61,77g Só: 0,40g Zsír: 14,42g Feh.: 29,38g Cuk: g Ca: 10,00mg	Paradicsomleves ^{1,3} , Halfilé párizsianan ^{1,3,4,7} , Kukoricás rizs E: 635,21kcal Tel.zsír.: 2,02g CH: 89,66g Só: 0,37g Zsír: 20,24g Feh.: 22,92g Cuk: 5,00g Ca: mg
Uzsonna	Kenyér, kópé szelet ¹ , Zöldáru kigyóuborka E: 171,48kcal Tel.zsír.: 1,09g CH: 26,69g Só: 0,05g Zsír: 4,51g Feh.: 5,11g Cuk: g Ca: mg	Őszibarack E: 45,43kcal Tel.zsír.: g CH: 9,90g Só: 0,01g Zsír: 0,11g Feh.: 0,77g Cuk: g Ca: mg	Sajtos kifli ^{1,3} , Margarin E: 91,55kcal Tel.zsír.: 2,38g CH: 5,84g Só: 0,37g Zsír: 6,81g Feh.: 1,62g Cuk: g Ca: mg	Kifli ^{1,7} , Habos puding vaníliás ⁷ E: 245,60kcal Tel.zsír.: g CH: 46,80g Só: 0,08g Zsír: 3,60g Feh.: 5,98g Cuk: g Ca: mg	Alma E: 34,80kcal Tel.zsír.: g CH: 7,00g Só: 0,01g Zsír: 0,40g Feh.: 0,40g Cuk: g Ca: mg
Energia:	1 019,90kcal	1 096,70kcal	928,43kcal	944,62kcal	958,26kcal
Zsír:	32,35g	41,00g	32,63g	18,54g	29,76g
Telített zsírsav:	3,92g	6,35g	5,79g	2,31g	3,98g
Fehérje:	42,41g	38,69g	37,21g	44,81g	34,46g
Szénhidrát:	135,59g	142,80g	112,21g	140,36g	131,13g
Cukor:	7,80g	11,99g	5,00g	5,00g	5,00g
Só:	1,44g	1,21g	1,50g	1,26g	0,93g
Ca:	mg	mg	54,00mg	10,00mg	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