

Óvodás

Étlap

2023. október 23 - 2023. október 27

Étkezés	2023.10.24 Kedd	2023.10.25 Szerda	2023.10.26 Csütörtök	2023.10.27 Péntek
Tízórai	Lekváros kenyér ₁ , Tej ₇ E: 309,70kcal Tel.zsír.: g CH: 55,99g Só: g Zsír: 3,50g Feh.: 11,95g Cuk: 18,69g Ca: mg	teljes kiőrlésű kenyér ₁ , Csirkemellsonka ₆ , Zöldáru paprika, Tea E: 184,48kcal Tel.zsír.: 0,10g CH: 29,76g Só: 1,01g Zsír: 1,50g Feh.: 9,77g Cuk: 5,00g Ca: mg	teljes kiőrlésű kenyér ₁ , Sajtos brokkolikrém ₇ , Tea E: 328,15kcal Tel.zsír.: 7,28g CH: 27,57g Só: 1,42g Zsír: 16,53g Feh.: 14,04g Cuk: 5,00g Ca: 180,00mg	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: g Ca: mg
Ebéd	Gombakrémleves _{1,7} , teljes kiőrlésű kenyér f ₁ , Paprikás burgonya csirkemellel, Csemege uborka E: 643,74kcal Tel.zsír.: 2,58g CH: 91,99g Só: 0,97g Zsír: 16,94g Feh.: 27,24g Cuk: g Ca: 13,00mg	Gyöngybableves csipetkével _{1,3} , Carbonara mártás _{1,7} , Tészta köret (makaróni) _{1,3} E: 658,01kcal Tel.zsír.: 4,89g CH: 78,73g Só: 0,77g Zsír: 27,80g Feh.: 22,39g Cuk: g Ca: 80,00mg	Gyümölcsleves alma+trópusi gyümölcs _{1,7} , Rakott kelkáposzta ₇ E: 418,76kcal Tel.zsír.: 3,86g CH: 46,23g Só: 0,27g Zsír: 16,51g Feh.: 18,41g Cuk: 13,19g Ca: 46,00mg	Hamis húsleves _{1,3} , Párolt bulgur ₁ , Budapest sertésragu ₁ E: 599,89kcal Tel.zsír.: 1,59g CH: 81,18g Só: 0,36g Zsír: 21,81g Feh.: 22,39g Cuk: g Ca: mg
Uzsonna	Alma E: 34,80kcal Tel.zsír.: g CH: 7,00g Só: 0,01g Zsír: 0,40g Feh.: 0,40g Cuk: g Ca: mg	fokhagymás kifli ₁ E: 123,84kcal Tel.zsír.: g CH: 24,00g Só: g Zsír: 1,01g Feh.: 4,85g Cuk: g Ca: mg	Habos puding kakaós ₇ E: 192,00kcal Tel.zsír.: g CH: 36,60g Só: g Zsír: 3,20g Feh.: 3,80g Cuk: g Ca: mg	Kefir ₇ , Magvas zsemle ₁ E: 220,58kcal Tel.zsír.: 4,39g CH: 21,60g Só: 0,68g Zsír: 10,35g Feh.: 10,40g Cuk: g Ca: 270,00mg
Energia:	988,24kcal	966,33kcal	938,91kcal	1 065,36kcal
Zsír:	20,84g	30,31g	36,24g	38,59g
Telített zsírsav:	2,58g	4,98g	11,14g	7,52g
Fehérje:	39,59g	37,01g	36,26g	41,20g
Szénhidrát:	154,98g	132,49g	110,39g	139,94g
Cukor:	18,69g	5,00g	18,19g	g
Só:	0,98g	1,78g	1,69g	1,65g
Ca:	13,00mg	80,00mg	226,00mg	270,00mg

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. Csillagfűrt