

Óvodás

Étlap

2024. július 22 - 2024. július 26

Étkezés	2024.07.22 Hétfő	2024.07.23 Kedd	2024.07.24 Szerda	2024.07.25 Csütörtök	2024.07.26 Péntek
Tízórai	Kenyér sonka zöldáru^{1,6}, Tea - gyümölcs E: 264,32kcal Tel.zsír.: 1,22g CH: 40,82g Só: 0,63g Zsír: 5,16g Feh.: 12,41g Cuk.: 5,17g Ca: mg	Tejbedara kakaó szóráttal^{1,7} E: 214,76kcal Tel.zsír.: 0,26g CH: 35,49g Só: 0,01g Zsír: 3,63g Feh.: 9,05g Cuk.: 5,00g Ca: mg	teljes kiőrlésű kenyér¹, Főtt virslis^{3,6,7,9,10}, Ketchup, Tea E: 231,91kcal Tel.zsír.: g CH: 31,92g Só: 1,24g Zsír: 6,18g Feh.: 8,84g Cuk.: 10,10g Ca: mg	Vajas-lekváros zsemle^{1,7}, Tej⁷ E: 320,38kcal Tel.zsír.: 3,87g CH: 39,90g Só: 0,40g Zsír: 11,00g Feh.: 11,02g Cuk.: 0,05g Ca: 2,50mg	teljes kiőrlésű kenyér¹, Szezámagos sajtkrém⁷, Zöldáru paprika, Tea - gyümölcs E: 276,17kcal Tel.zsír.: 4,68g CH: 31,44g Só: 0,01g Zsír: 10,39g Feh.: 11,07g Cuk.: 5,15g Ca: mg
Ebéd	Hamis gulyásleves^{1,3}, Sajtos tejfölös spagetti⁷ E: 613,14kcal Tel.zsír.: 7,41g CH: 79,13g Só: 0,87g Zsír: 22,85g Feh.: 21,35g Cuk.: 3,07g Ca: 174,00mg	Zöldborsóleves^{1,3}, Csirkepörkölt comb filéből, Párolt bulgur¹, Csemege uborka E: 592,63kcal Tel.zsír.: 2,39g CH: 58,30g Só: 0,06g Zsír: 26,17g Feh.: 31,41g Cuk.: 1,36g Ca: mg	Csontleves csigatésztával^{1,3}, Finomfőzelék^{1,7}, Sertés vagdalt¹, Kenyér¹ E: 538,28kcal Tel.zsír.: 0,94g CH: 76,78g Só: 0,50g Zsír: 13,48g Feh.: 24,70g Cuk.: 8,31g Ca: mg	Köménymag leves¹, Rakott zöldbab⁷, Zsemlekočka levesbetét¹ E: 550,02kcal Tel.zsír.: 7,46g CH: 44,94g Só: 1,01g Zsír: 27,80g Feh.: 28,39g Cuk.: 1,98g Ca: 190,00mg	Erdei gombaleves tésztával^{1,3,7}, Rántott sertés karaj^{1,3}, Rizi-bizi E: 561,12kcal Tel.zsír.: 1,99g CH: 68,73g Só: 0,38g Zsír: 19,00g Feh.: 25,99g Cuk.: 1,27g Ca: 10,00mg
Uzsonna	Banán E: 115,50kcal Tel.zsír.: g CH: 26,62g Só: 0,06g Zsír: 0,11g Feh.: 1,43g Cuk.: 26,62g Ca: mg	Zsemle olasz felvágott^{1,6}, Zöldáru kigyóuborka E: 176,89kcal Tel.zsír.: 5,61g CH: 0,77g Só: 1,37g Zsír: 17,25g Feh.: 4,31g Cuk.: 0,21g Ca: mg	Alma, Zabrud^{5,7,8,11} E: 157,80kcal Tel.zsír.: g CH: 25,90g Só: 0,01g Zsír: 4,60g Feh.: 1,99g Cuk.: 7,00g Ca: mg	Magvas zsemle, sonka, paradicsom¹ E: 145,50kcal Tel.zsír.: 2,07g CH: 13,96g Só: 0,10g Zsír: 8,29g Feh.: 3,34g Cuk.: 0,04g Ca: mg	Krémtúró⁷ E: 142,74kcal Tel.zsír.: 3,33g CH: 14,60g Só: 0,03g Zsír: 6,26g Feh.: 6,78g Cuk.: 12,08g Ca: 36,32mg
Energia:	992,96kcal	984,28kcal	927,99kcal	1 015,90kcal	980,03kcal
Zsír:	28,12g	47,06g	24,26g	47,09g	35,65g
Telített zsírsav:	8,63g	8,26g	0,94g	13,39g	10,00g
Fehérje:	35,18g	44,76g	35,53g	42,75g	43,84g
Szénhidrát:	146,57g	94,55g	134,60g	98,80g	114,77g
Cukor:	29,87g	1,57g	17,62g	2,07g	1,42g
Só:	1,56g	1,45g	1,75g	1,51g	0,42g
Ca:	174,00mg	mg	mg	192,50mg	46,32mg

A változtatás jogát fenntartjuk!

Allergének:

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