

óvodás

Étlap

2024. július 8 - 2024. július 12

Étkezés	2024.07.08 Hétfő	2024.07.09 Kedd	2024.07.10 Szerda	2024.07.11 Csütörtök	2024.07.12 Péntek
Reggeli	Csokis gabona pehely¹, Tej⁷ E: 188,08kcal Tel.zsír: 2,60g CH: 27,30g Só: 0,63g Zsír: 5,16g Feh.: 7,81g Cuk.: 18,12g Ca: 228,00mg	Bundás zsemle^{1,3,7}, Tea citromlével E: 389,14kcal Tel.zsír: 3,35g CH: 28,51g Só: 1,13g Zsír: 27,40g Feh.: 4,36g Cuk.: 14,26g Ca: 22,80mg	Kifli^{1,3}, Vaj⁷, Kakaó⁷ E: 293,00kcal Tel.zsír: 3,47g CH: 46,73g Só: 0,89g Zsír: 7,10g Feh.: 10,22g Cuk.: 26,18g Ca: 205,20mg	Teljeskiörlésű kenyér^{1,3,7}, Paradicsom, Csirkemellsonka⁶, Tej⁷ E: 263,11kcal Tel.zsír: 1,84g CH: 37,75g Só: 1,39g Zsír: 4,11g Feh.: 18,49g Cuk.: 12,36g Ca: 228,00mg	Zöldáru paprika, Kenőmájás^{6,7}, Rostos gyümölcsle, Kukoricás kenyér^{1,3,5,6,7,8,11,12} E: 294,14kcal Tel.zsír: 3,21g CH: 44,63g Só: 1,29g Zsír: 7,55g Feh.: 9,41g Cuk.: 0,40g Ca: mg
Ebéd	Tavaszi zöltség leves^{1,3,9}, Csirke nuggets rántva^{1,3}, Burgonyafőzelék^{1,7} E: 469,45kcal Tel.zsír: 3,63g CH: 49,49g Só: 3,71g Zsír: 22,20g Feh.: 16,31g Cuk.: 4,27g Ca: 20,00mg	Vegyes gyümölcsleves (meggy-alma)^{1,7}, Rakott karfiol⁷ E: 335,47kcal Tel.zsír: 3,14g CH: 29,79g Só: 0,80g Zsír: 15,53g Feh.: 17,32g Cuk.: 14,59g Ca: 40,00mg	Paradicsomleves^{1,9}, Párolt rizs, Rántott sajt^{1,3,7} E: 648,26kcal Tel.zsír: 12,37g CH: 69,79g Só: 2,49g Zsír: 28,96g Feh.: 25,87g Cuk.: 5,66g Ca: 360,00mg	Erőleves eperlevéllel^{1,3,8,9}, Bolognai makaróni^{1,7}, Reszelt sajt⁷ E: 544,17kcal Tel.zsír: 6,23g CH: 41,48g Só: 1,97g Zsír: 30,92g Feh.: 25,31g Cuk.: 3,71g Ca: 127,21mg	Palóclevés sertésből^{1,7}, Kakaós palacsinta^{1,3,7} E: 430,30kcal Tel.zsír: 2,44g CH: 42,00g Só: 1,63g Zsír: 20,85g Feh.: 16,33g Cuk.: 33,65g Ca: 40,52mg
Uzsonna	Sajtos kifli^{1,3}, kockasajt⁷, Zöldáru uborka E: 180,84kcal Tel.zsír: 1,70g CH: 24,41g Só: 0,87g Zsír: 5,52g Feh.: 8,19g Cuk.: 0,32g Ca: mg	Alma, nápolyi^{1,7} E: 188,28kcal Tel.zsír: 2,93g CH: 23,94g Só: 0,08g Zsír: 8,95g Feh.: 2,41g Cuk.: 15,77g Ca: mg	Joghurt eperrel⁷ E: 82,25kcal Tel.zsír: 1,95g CH: 8,47g Só: 0,30g Zsír: 3,68g Feh.: 3,59g Cuk.: 8,47g Ca: 120,00mg	Görögdinnye E: 34,21kcal Tel.zsír: g CH: 7,15g Só: 0,01g Zsír: 0,22g Feh.: 0,55g Cuk.: 7,15g Ca: mg	Túrórudi^{5,7} E: 109,20kcal Tel.zsír: 4,59g CH: 11,79g Só: 0,00g Zsír: 5,64g Feh.: 2,85g Cuk.: 11,46g Ca: mg
Energia:	838,37kcal	912,89kcal	1 023,51kcal	841,49kcal	833,64kcal
Zsír:	32,88g	51,88g	39,74g	35,25g	34,04g
Telített zsírsav:	7,93g	9,43g	17,79g	8,07g	10,24g
Fehérje:	32,31g	24,09g	39,69g	44,35g	28,59g
Szénhidrát:	101,20g	82,23g	124,99g	86,37g	98,42g
Cukor:	22,71g	26,13g	19,55g	23,22g	15,35g
Só:	5,20g	2,02g	3,68g	3,38g	2,92g
Ca:	248,00mg	62,80mg	685,20mg	355,21mg	40,52mg

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

A változás jogát fenntartjuk!