

ÓVODA

Étlap

2024. július 29 - 2024. augusztus 3

Étkezés	2024.07.29 Hétfő	2024.07.30 Kedd	2024.07.31 Szerda	2024.08.01 Csütörtök	2024.08.02 Péntek	2024.08.03 Szombat
Tízórai	Margarin/csészés, Sárgabarack dzsem, Teljes kiőrlésű kenyér ¹ , Tejeskávé ⁷ E: 326,41kcal Zsír: 6,67g Tel.zsír.: 3,66g Feh.: 12,82g CH: 52,19g Cuk: 5,00g Só: 1,04g Ca: 301,06mg	Fatörzskifli ^{1,3,7} , Kakaó 1,5% ⁷ E: 385,83kcal Zsír: 8,90g Tel.zsír.: 4,89g Feh.: 14,71g CH: 61,34g Cuk: 8,55g Só: 0,73g Ca: 291,56mg	Tej 1,5% ⁷ , Sonkás felvágott, Margarin/ csészés, Teljes kiőrlésű zsemle ⁺⁺⁺¹ , jégsaláta ⁺⁺⁺ E: 304,45kcal Zsír: 7,26g Tel.zsír.: 3,91g Feh.: 15,70g CH: 41,73g Cuk: g Só: 1,29g Ca: 296,80mg	Karamellás tej 1,5% ⁷ , Kevert kuglóf ^{1,3,7} E: 272,64kcal Zsír: 7,35g Tel.zsír.: 3,90g Feh.: 10,40g CH: 41,19g Cuk: 6,99g Só: 0,45g Ca: 243,00mg	Tej 1,5% ⁷ , Kenőmájás, Reszelt sárgarépa ⁺⁺⁺ , Teljes kiőrlésű kenyér ¹ E: 298,06kcal Zsír: 8,26g Tel.zsír.: 4,42g Feh.: 14,83g CH: 39,19g Cuk: g Só: 1,51g Ca: 313,79mg	
Ebéd	Lebbencsleves zöldséggel ^{1,3} , Sertés apróhús ⁺⁺⁺¹ , Kerti főzelék ^{+++1,7} , Félbarna kenyér ebéd ⁺⁺⁺¹ , Alma E: 617,33kcal Zsír: 23,59g Tel.zsír.: 4,18g Feh.: 25,01g CH: 73,02g Cuk: 5,00g Só: 1,74g Ca: 153,38mg	Vajgaluska leves ^{1,3,7} , Vadas csirkemellragú ^{+++1,7,10} , Orsótészta ^{+++1,3} E: 460,88kcal Zsír: 14,08g Tel.zsír.: 3,34g Feh.: 25,71g CH: 56,97g Cuk: 3,00g Só: 0,71g Ca: 77,60mg	Vegyes zöldségleves ^{1,3} , Paprikás burgonya ⁺⁺⁺ , Zabrud ^{+++1,5,6,8} , Céklasaláta ¹⁰ E: 541,91kcal Zsír: 26,78g Tel.zsír.: 3,86g Feh.: 14,97g CH: 59,23g Cuk: g Só: 0,98g Ca: 69,00mg	Tojásleves ^{1,3} , Barbecue csirkeragu ⁺⁺⁺ , Kukoricás pároltrizs E: 464,37kcal Zsír: 15,42g Tel.zsír.: 2,31g Feh.: 24,24g CH: 54,92g Cuk: 6,41g Só: 0,93g Ca: 20,67mg	Édesburgonya krémleves ^{***1,7,8} , Levesgyöngy ^{1,3,7} , Harcspaprikás ^{+++4,7} , Szarvacskasós ^{1,3} E: 545,07kcal Zsír: 22,32g Tel.zsír.: 4,85g Feh.: 23,96g CH: 61,53g Cuk: g Só: 2,33g Ca: 93,59mg	
Uzsonna	főtt tojásrúd caprióvus ^{***} , Margarin/csészés, babcsíra ⁺⁺⁺ , Szezámagos zsemle ^{1,11} E: 211,56kcal Zsír: 5,81g Tel.zsír.: 1,13g Feh.: 7,49g CH: 30,88g Cuk: g Só: 0,86g Ca: 22,94mg	Tonhalkrém ^{+++1,3,4,7,8} , Retek jégsap ⁺⁺⁺ , Teljes kiőrlésű zsemle ^{***1} E: 223,48kcal Zsír: 7,52g Tel.zsír.: 0,31g Feh.: 6,82g CH: 30,15g Cuk: g Só: 0,60g Ca: 8,10mg	Gyümölcsjoghurt ⁷ , Tejes kifli ^{+++1,7} E: 259,76kcal Zsír: 3,72g Tel.zsír.: 2,50g Feh.: 9,50g CH: 46,30g Cuk: g Só: 0,59g Ca: 137,55mg	Reszelt sajt ⁷ , Margarin/csészés, Póréhagyma ⁺⁺⁺ , Teljes kiőrlésű kenyér ¹ E: 281,07kcal Zsír: 12,81g Tel.zsír.: 7,00g Feh.: 13,39g CH: 26,25g Cuk: g Só: 1,26g Ca: 268,59mg	Kakaós csiga ^{1,3,6,7} E: 229,00kcal Zsír: 9,70g Tel.zsír.: 4,70g Feh.: 3,95g CH: 31,15g Cuk: g Só: 0,25g Ca: mg	
Energia:	1 155,30kcal	1 070,19kcal	1 106,12kcal	1 018,08kcal	1 072,13kcal	kcal
Zsír:	36,07g	30,50g	37,76g	35,58g	40,28g	g
Telített zsírsav:	8,97g	8,54g	10,27g	13,21g	13,97g	g
Fehérje:	45,32g	47,23g	40,17g	48,03g	42,74g	g
Szénhidrát:	156,09g	148,46g	147,26g	122,36g	131,87g	g
Hozzáadott cukor:	9,99g	11,55g	g	13,41g	g	g
Só:	3,65g	2,05g	2,86g	2,64g	4,10g	g
A változás jogát fenntartjuk!	477,38mg	377,27mg	503,35mg	532,26mg	407,38mg	mg

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. Szezámag és abból készült termékek 12. Kén-dioxid 13. Puhatestűek 14. Csillagfürt