

Óvoda napközi I. épület

Étlap

2017. augusztus 7 - 2017. augusztus 11

Étkezés	2017.08.07 Hétfő	2017.08.08 Kedd	2017.08.09 Szerda	2017.08.10 Csütörtök	2017.08.11 Péntek
Tízórai	Kenyér 5 dkg ^{1,6} , Zöldpaprika, libamájás pástétom 105g E: 133,00kcal Tel.zsír.: 0,00g CH: 25,50g Só: 0,00g Zsír: 0,50g Feh.: 5,50g Cuk: 0,00g Ca: 0,00mg	Párizsi 3 dkg ⁶ , Vaj 1 dkg ⁷ , zabos zsemle ¹ E: 288,40kcal Tel.zsír.: 3,87g CH: 22,61g Só: 0,61g Zsír: 17,96g Feh.: 9,11g Cuk: 0,00g Ca: 9,70mg	fonott kalács, kakaó ⁷ E: 234,00kcal Tel.zsír.: 0,00g CH: 8,00g Só: 0,00g Zsír: 20,00g Feh.: 6,00g Cuk: 0,00g Ca: 0,00mg	szezámagos kifli 52g/ db, csirkemell sonka, Florin margarin 500 g-os, uborka E: 25,63kcal Tel.zsír.: 0,18g CH: 1,35g Só: 0,44g Zsír: 0,59g Feh.: 3,70g Cuk: 0,00g Ca: 18,90mg	Tepertős pogácsa ^{1,3,7} , gyümölcsstea E: 259,20kcal Tel.zsír.: 0,00g CH: 28,08g Só: 0,00g Zsír: 13,38g Feh.: 4,86g Cuk: 0,00g Ca: 0,00mg
Ebéd	Tojásleves ^{1,3} , Natúr sertés szelet ¹ , Kelkáposzta- főzelék ¹ E: 415,04kcal Tel.zsír.: 2,10g CH: 32,44g Só: 6,12g Zsír: 22,96g Feh.: 18,87g Cuk: 0,00g Ca: 78,65mg	Tarhonyaleves ¹ , magyaros csirkemáj ¹ , Párolt rizs E: 804,44kcal Tel.zsír.: 2,72g CH: 113,84g Só: 9,19g Zsír: 24,28g Feh.: 30,33g Cuk: 6,82g Ca: 86,95mg	Karfiolkremleves ^{1,7} , Bakonyi sertésapró ^{1,7} , Tészta köret (szarvacska) ^{1,3} E: 1 233,07kcal Tel.zsír.: 5,45g CH: 132,24g Só: 7,67g Zsír: 59,34g Feh.: 39,98g Cuk: 0,00g Ca: 84,71mg	Paradicsomleves ^{1,3} , Sült csirkecomb, Burgonyapüré 15 dkg ⁷ E: 538,93kcal Tel.zsír.: 1,40g CH: 67,98g Só: 7,91g Zsír: 15,31g Feh.: 27,47g Cuk: 6,99g Ca: 29,95mg	Babgulyás ^{1,3} , Mákosguba ^{1,7} E: 708,82kcal Tel.zsír.: 3,94g CH: 58,45g Só: 4,16g Zsír: 37,12g Feh.: 31,81g Cuk: 8,49g Ca: 302,81mg
Uzsonna	Tej 2 dl ⁷ , gabonapehely ¹ E: 265,60kcal Tel.zsír.: 1,76g CH: 30,36g Só: 0,70g Zsír: 6,92g Feh.: 8,64g Cuk: 0,00g Ca: 106,80mg	Kenyér 5 dkg ^{1,6} , kefir ⁷ E: 220,05kcal Tel.zsír.: 2,93g CH: 30,90g Só: 0,45g Zsír: 5,90g Feh.: 10,10g Cuk: 0,00g Ca: 180,00mg	krémsajt natúr ⁷ , teljesörlésű kenyér ¹ , paradicsom E: 166,65kcal Tel.zsír.: 3,46g CH: 24,62g Só: 0,84g Zsír: 5,60g Feh.: 4,15g Cuk: 0,00g Ca: 54,70mg	Gyümölcsjoghurt ⁷ , Kenyér 5 dkg ^{1,6} E: 123,91kcal Tel.zsír.: 0,00g CH: 24,17g Só: 0,00g Zsír: 0,51g Feh.: 5,03g Cuk: 0,00g Ca: 0,00mg	Kenyér 5 dkg ^{1,6} , vajkrém ⁷ , görögdinnye E: 255,38kcal Tel.zsír.: 0,00g CH: 36,78g Só: 0,02g Zsír: 8,66g Feh.: 6,36g Cuk: 0,00g Ca: 34,92mg
Energia:	813,64kcal	1 312,89kcal	1 633,72kcal	688,46kcal	1 223,40kcal
Zsír:	30,38g	48,14g	84,94g	16,41g	59,16g
Telített zsírsav:	3,86g	9,51g	8,90g	1,58g	3,94g
Fehérje:	33,01g	49,54g	50,13g	36,20g	43,03g
Szénhidrát:	88,30g	167,35g	164,86g	93,50g	123,31g
Hozzáadott cukor:	0,00g	6,82g	0,00g	6,99g	8,49g
Só:	6,82g	10,25g	8,51g	8,35g	4,19g
Ca:	185,45mg	276,65mg	139,41mg	48,86mg	337,73mg

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. Szezám 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 |