

Óvodás

Étlap

2020. május 4 - 2020. május 8

Étkezés	2020.05.04 Hétfő	2020.05.05 Kedd	2020.05.06 Szerda	2020.05.07 Csütörtök	2020.05.08 Péntek
Tízórai	teljes kiörlésű kenyér ₁ , Zöldáru paprika, Pulyka sonka, Tea - gyümölcs E: 194kcal Tel.zsír.: 0,66g CH: 28,07g Só: 0,59g Zsír: 3,46g Feh.: 9,57g Cuk: 5,00g Ca: 24,43mg	Zsemle felvágott / diétás ₁ , Zöldáru paradicsom, Tej 2 dl ₇ E: 262kcal Tel.zsír.: 4,83g CH: 13,16g Só: 1,21g Zsír: 16,84g Feh.: 13,26g Cuk: 0,00g Ca: 10,01mg	Teljes kiörlésű stangli, Brokkolikrém, Tej 2 dl ₇ E: 258kcal Tel.zsír.: 1,92g CH: 27,58g Só: 0,11g Zsír: 11,69g Feh.: 10,68g Cuk: 0,00g Ca: 44,88mg	Korpás zsemle, almás sajtkrém _{1,7} , Tea - gyümölcs E: 213kcal Tel.zsír.: 2,38g CH: 29,73g Só: 0,32g Zsír: 4,86g Feh.: 6,84g Cuk: 5,00g Ca: 13,31mg	teljes kiörlésű kenyér ₁ , Zöldáru retek, Májkrém ₆ , Kakaó neszkakaból _{6,7} E: 359kcal Tel.zsír.: 2,46g CH: 45,91g Só: 0,85g Zsír: 12,18g Feh.: 12,55g Cuk: 11,99g Ca: 30,52mg
Ebéd	Alma, Halgombóc leves _{1,3,4} , Mákos tészta E: 435kcal Tel.zsír.: 2,42g CH: 63,65g Só: 0,25g Zsír: 11,80g Feh.: 17,43g Cuk: 0,10g Ca: 190,13mg	Libanyak leves _{1,3,9} , Töltött paprika _{1,3} , Burgonya fél adag E: 632kcal Tel.zsír.: 3,91g CH: 63,66g Só: 1,52g Zsír: 28,99g Feh.: 26,61g Cuk: 8,99g Ca: 40,20mg	Zöldborsóleves ₁ , Rántott csirkecombfilé _{1,3,7} , Zöldséges rizs /kukorica E: 621kcal Tel.zsír.: 1,66g CH: 81,17g Só: 0,45g Zsír: 17,97g Feh.: 30,78g Cuk: 0,00g Ca: 51,06mg	Gombakrémleves _{1,7} , Tejfölös pulykatokány _{1,7} , Tészta köret- Teljeskiörlésű tészta _{1,3} E: 697kcal Tel.zsír.: 6,21g CH: 66,57g Só: 1,85g Zsír: 34,36g Feh.: 27,29g Cuk: 0,00g Ca: 70,20mg	Magyaros karfiolleves ₁ , Piritott csirkemáj, Burgonyapüré ₇ , Céklasaláta E: 359kcal Tel.zsír.: 1,68g CH: 52,81g Só: 2,02g Zsír: 11,52g Feh.: 9,39g Cuk: 2,00g Ca: 93,90mg
Uzsonna	Kifli mini mogorókrém 15g ₁ E: 220kcal Tel.zsír.: 0,00g CH: 41,37g Só: 0,31g Zsír: 1,91g Feh.: 8,78g Cuk: 0,48g Ca: 13,20mg	kockasajt ₇ , Fokhagymás kifli E: 199kcal Tel.zsír.: 0,00g CH: 26,24g Só: 0,00g Zsír: 6,69g Feh.: 8,53g Cuk: 0,00g Ca: 0,00mg	Briós /Hartai _{1,3,7} E: 200kcal Tel.zsír.: 0,98g CH: 27,00g Só: 0,23g Zsír: 5,00g Feh.: 5,40g Cuk: 0,00g Ca: 6,75mg	Banán E: 116kcal Tel.zsír.: 0,00g CH: 26,62g Só: 0,06g Zsír: 0,11g Feh.: 1,43g Cuk: 0,00g Ca: 6,60mg	Alma, Túró rudi _{5,7} E: 112kcal Tel.zsír.: 0,00g CH: 10,32g Só: 0,01g Zsír: 2,59g Feh.: 1,31g Cuk: 0,00g Ca: 10,50mg
Energia:	848,72kcal	1 092,73kcal	1 078,28kcal	1 025,86kcal	830,15kcal
Zsír:	17,17g	52,52g	34,66g	39,32g	26,29g
Telített zsírsav:	3,08g	8,74g	4,56g	8,58g	4,14g
Fehérje:	35,78g	48,40g	46,86g	35,57g	23,25g
Szénhidrát:	133,10g	103,06g	135,75g	122,92g	109,04g
Hozzáadott cukor:	5,58g	8,99g	0,00g	5,00g	13,99g
Só:	1,15g	2,73g	0,79g	2,23g	2,88g
Ca:	227,76mg	50,21mg	102,69mg	90,11mg	134,92mg

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 |