

Óvodás

Étlap

2020. május 11 - 2020. május 15

Étkezés	2020.05.11 Hétfő	2020.05.12 Kedd	2020.05.13 Szerda	2020.05.14 Csütörtök	2020.05.15 Péntek
Tízórai	Zsemle ¹ , Zöldáru paprika, Párizsi ⁶ , Ivólé 100% E: 211kcal Tel.zsír.: 0,00g CH: 25,91g Só: 1,01g Zsír: 5,67g Feh.: 8,51g Cuk: 0,00g Ca: 20,88mg	teljes kiőrlésű zsemle ¹ , Sonkakrém, Zöldáru paradicsom, Tejeskávé ⁷ E: 302kcal Tel.zsír.: 0,77g CH: 41,31g Só: 0,84g Zsír: 7,98g Feh.: 15,11g Cuk: 11,99g Ca: 20,29mg	Zsemle ¹ , Vaniliás mazsolás túrókrém ⁷ E: 260kcal Tel.zsír.: 0,62g CH: 42,11g Só: 0,43g Zsír: 3,30g Feh.: 9,54g Cuk: 0,60g Ca: 50,28mg	teljes kiőrlésű kenyér sonka ^{1,6} , Zöldáru paprika, Tej 2 dl ⁷ E: 301kcal Tel.zsír.: 0,16g CH: 39,76g Só: 1,40g Zsír: 4,83g Feh.: 20,06g Cuk: 0,00g Ca: 32,89mg	Tejbedara kakaó szóráttal ¹ E: 215kcal Tel.zsír.: 0,26g CH: 35,49g Só: 0,01g Zsír: 3,63g Feh.: 9,05g Cuk: 5,00g Ca: 5,93mg
Ebéd	Zöldség erőleves finommetélttel ^{1,3} , Cukkinis csirkehúsos rakott tészta ^{1,3,7} E: 600kcal Tel.zsír.: 5,60g CH: 75,48g Só: 2,17g Zsír: 22,16g Feh.: 23,09g Cuk: 0,00g Ca: 126,33mg	Citromos kerti leves ^{1,7,9} , Zöldbabfőzelék ^{1,7} , Fasírt (sertés) ^{1,3} E: 564kcal Tel.zsír.: 4,18g CH: 39,15g Só: 0,96g Zsír: 36,14g Feh.: 18,94g Cuk: 0,00g Ca: 80,15mg	Magyaros burgonyaleves ^{1,7,9} , Zöldséges pulyka tokány, Párolt rizs E: 555kcal Tel.zsír.: 4,45g CH: 67,27g Só: 0,48g Zsír: 20,83g Feh.: 20,28g Cuk: 0,00g Ca: 74,58mg	Marha húsleves ^{1,3} , Kelkáposzta főzelék ¹ , Sertéspörkölt, Kenyér ¹ E: 536kcal Tel.zsír.: 1,23g CH: 57,79g Só: 1,80g Zsír: 23,52g Feh.: 21,69g Cuk: 0,00g Ca: 98,25mg	Fahéjas meggyleves ^{1,7} , Rántott sertés karaj ^{1,3} , Párolt bulgur ¹ E: 621kcal Tel.zsír.: 3,09g CH: 84,48g Só: 0,48g Zsír: 21,24g Feh.: 25,00g Cuk: 6,99g Ca: 81,92mg
Uzsonna	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	Sajtos kifli ^{1,3} , Margarin E: 146kcal Tel.zsír.: 3,45g CH: 11,66g Só: 0,63g Zsír: 9,58g Feh.: 3,24g Cuk: 0,00g Ca: 34,05mg	Kifli ¹ , Natúr joghurt ⁷ E: 162kcal Tel.zsír.: 0,00g CH: 24,40g Só: 0,15g Zsír: 3,80g Feh.: 7,46g Cuk: 0,00g Ca: 6,00mg	Zsemle ¹ , Lekvár eper E: 156kcal Tel.zsír.: 0,00g CH: 32,12g Só: 0,39g Zsír: 0,00g Feh.: 4,22g Cuk: 0,00g Ca: 5,28mg	Banán, babapiskóta ^{1,3} E: 182kcal Tel.zsír.: 0,25g CH: 38,96g Só: 0,09g Zsír: 1,15g Feh.: 3,26g Cuk: 5,99g Ca: 10,79mg
Energia:	1 011,41kcal	1 011,61kcal	977,16kcal	993,21kcal	1 017,51kcal
Zsír:	32,83g	53,70g	27,93g	28,35g	26,02g
Telített zsírsav:	6,57g	8,39g	5,07g	1,39g	3,59g
Fehérje:	37,00g	37,29g	37,28g	45,96g	37,31g
Szénhidrát:	128,38g	92,12g	133,78g	129,68g	158,93g
Hozzáadott cukor:	0,00g	11,99g	0,60g	0,00g	17,98g
Só:	3,41g	2,44g	1,07g	3,59g	0,58g
Ca:	153,95mg	134,48mg	130,86mg	136,42mg	98,64mg

A változtatás jogát fenntartjuk!

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