

Óvodás

Étlap

2020. június 15 - 2020. június 19

Étkezés	2020.06.15 Hétfő	2020.06.16 Kedd	2020.06.17 Szerda	2020.06.18 Csütörtök	2020.06.19 Péntek
Tízórai	húskrémes korpás kifli ^{1,6} , Zöldáru lila hagyma, Tej 1,5 dl ⁷ E: 302kcal Tel.zsír.: 5,08g CH: 23,32g Só: 1,46g Zsír: 17,35g Feh.: 12,24g Cuk: 0,00g Ca: 20,54mg	teljes kiörlésű kenyér ¹ , Tojáskrém ^{3,10} , Zöldáru pirosretek, Tej 2 dl ⁷ E: 293kcal Tel.zsír.: 1,88g CH: 31,74g Só: 0,71g Zsír: 11,04g Feh.: 12,81g Cuk: 0,00g Ca: 23,07mg	Magyaros vajkrém ³ , Zöldáru paradicsom, lvólé, Kenyér 5 dkg ¹ E: 297kcal Tel.zsír.: 0,00g CH: 47,44g Só: 0,01g Zsír: 8,50g Feh.: 6,12g Cuk: 0,00g Ca: 4,50mg	Zsemle felvágott / diétás ¹ , Zöldáru poré hagyma, Tej 2 dl ⁷ E: 266kcal Tel.zsír.: 4,83g CH: 11,52g Só: 1,21g Zsír: 16,86g Feh.: 13,64g Cuk: 0,00g Ca: 40,31mg	teljes kiörlésű kenyér ¹ , Vaniliás mazsolás túrókrém ⁷ , Tej 2 dl ⁷ E: 353kcal Tel.zsír.: 0,62g CH: 50,01g Só: 0,62g Zsír: 7,30g Feh.: 17,04g Cuk: 0,60g Ca: 61,00mg
Ebéd	Rakottkrupli leves ^{1,3,6,7,10} , Zöldséges húsos rakott tészta/mexikói ^{1,3,7} E: 641kcal Tel.zsír.: 8,37g CH: 60,05g Só: 3,40g Zsír: 29,06g Feh.: 32,71g Cuk: 0,00g Ca: 238,09mg	Magyaros gombaleves ¹ , Kurkumás paela pirított csirkével, zöldségekkel ⁶ E: 516kcal Tel.zsír.: 1,39g CH: 61,65g Só: 1,66g Zsír: 17,00g Feh.: 26,29g Cuk: 0,00g Ca: 78,57mg	Tárkonyos zöldségleves ⁹ , Zuzapörkölt csirkeüzából, Galuska házi ^{1,3} E: 381kcal Tel.zsír.: 1,81g CH: 46,74g Só: 2,61g Zsír: 14,98g Feh.: 14,61g Cuk: 0,00g Ca: 68,96mg	Paradicsomleves ¹ , Rakott zöldbab ⁷ , Kenyér ¹ E: 695kcal Tel.zsír.: 7,00g CH: 67,19g Só: 2,05g Zsír: 34,46g Feh.: 28,69g Cuk: 5,00g Ca: 213,59mg	Brokkoli leves, Rántott hal (pangasius) ^{1,3,4,7} , Petrezselymes újburgonya E: 489kcal Tel.zsír.: 2,89g CH: 50,18g Só: 0,65g Zsír: 21,70g Feh.: 21,81g Cuk: 0,00g Ca: 110,54mg
Uzsonna	Fokhagymás kifli E: 124kcal Tel.zsír.: 0,00g CH: 24,00g Só: 0,00g Zsír: 1,01g Feh.: 4,85g Cuk: 0,00g Ca: 0,00mg	Habos puding ⁷ E: 192kcal Tel.zsír.: 0,00g CH: 36,60g Só: 0,00g Zsír: 3,20g Feh.: 3,80g Cuk: 0,00g Ca: 0,00mg	Korpotit keksz ^{1,3,5,6,7,8,11} , Szilvabefőtt E: 270kcal Tel.zsír.: 0,00g CH: 49,70g Só: 0,03g Zsír: 5,20g Feh.: 4,60g Cuk: 11,42g Ca: 10,30mg	Túró rudi ^{5,7} E: 77kcal Tel.zsír.: 0,00g CH: 3,32g Só: 0,00g Zsír: 2,19g Feh.: 0,91g Cuk: 0,00g Ca: 0,00mg	Alma, babapiskóta ^{1,3} E: 101kcal Tel.zsír.: 0,25g CH: 19,34g Só: 0,04g Zsír: 1,44g Feh.: 2,23g Cuk: 5,99g Ca: 14,69mg
Energia:	1 066,99kcal	1 001,66kcal	948,06kcal	1 038,69kcal	943,09kcal
Zsír:	47,42g	31,24g	28,68g	53,51g	30,44g
Telített zsírsav:	13,45g	3,28g	1,81g	11,83g	3,75g
Fehérje:	49,79g	42,90g	25,33g	43,24g	41,08g
Szénhidrát:	107,37g	129,99g	143,88g	82,04g	119,53g
Hozzáadott cukor:	0,00g	0,00g	11,42g	5,00g	6,59g
Só:	4,86g	2,37g	2,65g	3,27g	1,31g
Ca:	258,64mg	101,64mg	83,76mg	253,90mg	186,23mg

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. Szezámag 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 |