

Óvodás

Étlap

2022. március 28 - 2022. április 1

Étkezés	2022.03.28 Hétfő	2022.03.29 Kedd	2022.03.30 Szerda	2022.03.31 Csütörtök	2022.04.01 Péntek
Tízórai	Zsemle ₁ , Sonkakrém, Tea E: 232kcal Tel.zsír.: 0,73g CH: 29,17g Só: 0,83g Zsír: 5,36g Feh.: 11,01g Cuk: 5,00g Ca: 15,14mg	Tea - gyümölcs, Zöldáru kigyóuborka, Kenyér ₁ , sajt köményes ₇ E: 266kcal Tel.zsír.: 2,50g CH: 37,91g Só: 2,02g Zsír: 4,49g Feh.: 18,30g Cuk: 5,00g Ca: 173,53mg	teljes kiőrlésű kenyér ₁ , Májkrém ₆ , Zöldáru paprika, Tej 2 dl ₇ E: 321kcal Tel.zsír.: 2,41g CH: 34,09g Só: 0,85g Zsír: 12,61g Feh.: 13,73g Cuk: g Ca: 25,35mg	Zsemle ₁ , Zöldséges felvágott _{6,7,9,10} , Ivólé 100% E: 167kcal Tel.zsír.: g CH: 25,31g Só: 1,00g Zsír: 4,50g Feh.: 7,04g Cuk: 0,27g Ca: 12,48mg	Teljes kiőrlésű stangli ₁ , Főtt tojás ₃ , Zöldáru kigyóuborka, Tea - gyümölcs E: 123kcal Tel.zsír.: 0,28g CH: 21,22g Só: 0,13g Zsír: 2,69g Feh.: 4,28g Cuk: 5,00g Ca: 5,33mg
Ebéd	Húsgaluska leves _{1,3} , Tejberizs fahéjas szórattal ₇ E: 454kcal Tel.zsír.: 0,70g CH: 52,84g Só: 1,07g Zsír: 19,36g Feh.: 16,45g Cuk: 12,93g Ca: 119,13mg	Francia hagymaleves ₁ , Zöldbabfőzelék _{1,7} , Fasírt (sertés) _{1,3} , Kenyér 3 dkg ₁ E: 668kcal Tel.zsír.: 3,51g CH: 54,61g Só: 1,14g Zsír: 40,95g Feh.: 20,60g Cuk: g Ca: 61,09mg	Daragaluska leves _{1,3} , Alma, Lecsós csirkecomb, Tészta rizs _{1,3} E: 514kcal Tel.zsír.: 2,54g CH: 62,66g Só: 0,36g Zsír: 18,38g Feh.: 22,75g Cuk: g Ca: 51,92mg	Fahéjas almaleves _{1,7} , Petrezselymes burgonya, Brokkoli halfelfjűt _{1,3,4} , Cékla saláta E: 475kcal Tel.zsír.: 1,74g CH: 73,46g Só: 2,59g Zsír: 8,97g Feh.: 22,87g Cuk: 11,99g Ca: 148,29mg	Zöldség erőleves finommetélttel _{1,3} , Ananász, Pulyka tokány, Párolt barna rizs E: 517kcal Tel.zsír.: 1,95g CH: 73,84g Só: 2,11g Zsír: 14,69g Feh.: 20,29g Cuk: 4,24g Ca: 23,40mg
Uzsonna	Fokhagymás kifli E: 124kcal Tel.zsír.: g CH: 24,00g Só: g Zsír: 1,01g Feh.: 4,85g Cuk: g Ca: mg	Túró rudi _{5,7} E: 77kcal Tel.zsír.: g CH: 3,32g Só: g Zsír: 2,19g Feh.: 0,91g Cuk: g Ca: mg	Briós /Hartai _{1,3,7} E: 200kcal Tel.zsír.: 0,98g CH: 27,00g Só: 0,23g Zsír: 5,00g Feh.: 5,40g Cuk: g 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: g Ca: 34,05mg	Banán E: 116kcal Tel.zsír.: g CH: 26,62g Só: 0,06g Zsír: 0,11g Feh.: 1,43g Cuk: g Ca: 6,60mg
Energia:	809,97kcal	1 012,09kcal	1 034,28kcal	787,84kcal	755,18kcal
Zsír:	25,73g	47,62g	35,99g	23,04g	17,49g
Telített zsírsav:	1,43g	6,01g	5,93g	5,19g	2,23g
Fehérje:	32,31g	39,81g	41,88g	33,15g	26,00g
Szénhidrát:	106,01g	95,83g	123,75g	110,43g	121,67g
Hozzáadott cukor:	17,93g	5,00g	g	12,26g	9,24g
Só:	1,90g	3,15g	1,44g	4,23g	2,30g
Ca:	134,27mg	234,62mg	84,01mg	194,81mg	35,33mg

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 |