

Óvodás

Étlap

2022. május 16 - 2022. május 20

Étkezés	2022.05.16 Hétfő	2022.05.17 Kedd	2022.05.18 Szerda	2022.05.19 Csütörtök	2022.05.20 Péntek
Tízórai	Zsemle ¹ , Margarinkrém petrezselymes diétás, Zöldáru kigyóuborka, Tej 2 dl ⁷ E: 243kcal Tel.zsír.: 0,33g CH: 34,29g Só: 0,42g Zsír: 4,21g Feh.: 11,01g Cuk: g Ca: 7,02mg	teljes kiörlésű kenyér ¹ , Brokkolikrém, Tea - gyümölcs E: 215kcal Tel.zsír.: 1,92g CH: 26,78g Só: 0,69g Zsír: 8,09g Feh.: 5,72g Cuk: 5,00g Ca: 60,91mg	Májkrem vizes zsemle ^{1,6} , Zöldáru paradicsom, Ivólé 100% E: 223kcal Tel.zsír.: 2,14g CH: 27,52g Só: 0,95g Zsír: 6,40g Feh.: 8,62g Cuk: g Ca: 12,78mg	Szalámis /kométás/ teljes kiörlésű kenyér ¹ , Zöldáru kigyóuborka, Tej 1,5 dl ⁷ E: 348kcal Tel.zsír.: 4,83g CH: 29,01g Só: 1,79g Zsír: 17,00g Feh.: 15,88g Cuk: g Ca: 22,90mg	Zöldáru poré hagyma, Tojáskrém ^{3,10} , Tej 2 dl ⁷ , Kenyer ¹ E: 342kcal Tel.zsír.: 1,88g CH: 43,39g Só: 1,35g Zsír: 10,64g Feh.: 14,89g Cuk: g Ca: 53,87mg
Ebéd	Zöldség erőleves finommetélttel ^{1,3} , Szilva kompót, Zöldséges húsos rakott tészta/ mexikói ^{1,3,7} E: 665kcal Tel.zsír.: 5,53g CH: 83,94g Só: 0,74g Zsír: 21,80g Feh.: 30,38g Cuk: 10,28g Ca: 148,20mg	Spárga leves ^{1,3} , Pulykapörkölt ¹ , Burgonyafőzelék ^{1,7} , Kenyer ¹ E: 608kcal Tel.zsír.: 2,44g CH: 75,66g Só: 1,77g Zsír: 21,64g Feh.: 25,77g Cuk: g Ca: 50,36mg	Zellerkrémleves 1 ^{1,3,7,9} , Szezámagos rántott halfilé ^{1,3,4} , Rizi-bizi E: 566kcal Tel.zsír.: 2,38g CH: 66,95g Só: 0,62g Zsír: 23,35g Feh.: 19,09g Cuk: g Ca: 25,21mg	Lebbencsleves ¹ , Zöldbabfőzelék ^{1,7} , Fasírt (sertés) ^{1,3} E: 592kcal Tel.zsír.: 2,97g CH: 49,10g Só: 0,24g Zsír: 35,74g Feh.: 18,46g Cuk: g Ca: 50,39mg	Tárkonyos zöldségleves ⁹ , Alma, Tarhonyáshús pulykacombból, Csemege uborka E: 413kcal Tel.zsír.: 1,44g CH: 58,94g Só: 3,12g Zsír: 9,05g Feh.: 22,73g Cuk: g Ca: 103,09mg
Uzsonna	Túró rudi ^{5,7} E: 77kcal Tel.zsír.: g CH: 3,32g Só: g Zsír: 2,19g Feh.: 0,91g Cuk: g Ca: mg	Kifli ¹ , kockasajt ⁷ E: 182kcal Tel.zsír.: g CH: 22,64g Só: 0,15g Zsír: 6,48g Feh.: 8,04g Cuk: g Ca: 6,00mg	Banán E: 116kcal Tel.zsír.: g CH: 26,62g Só: 0,06g Zsír: 0,11g Feh.: 1,43g Cuk: g Ca: 6,60mg	joghurt ⁷ E: 1kcal Tel.zsír.: g CH: 0,17g Só: g Zsír: 0,01g Feh.: 0,03g Cuk: g Ca: mg	Fokhagymás kifli ¹ E: 124kcal Tel.zsír.: g CH: 24,00g Só: g Zsír: 1,01g Feh.: 4,85g Cuk: g Ca: mg
Energia:	984,94kcal	1 004,94kcal	904,31kcal	941,11kcal	878,92kcal
Zsír:	28,20g	36,21g	29,86g	52,75g	20,70g
Telített zsírsav:	5,85g	4,36g	4,52g	7,80g	3,32g
Fehérje:	42,29g	39,52g	29,14g	34,37g	42,47g
Szénhidrát:	121,55g	125,08g	121,09g	78,28g	126,33g
Hozzáadott cukor:	10,28g	5,00g	g	g	g
Só:	1,16g	2,62g	1,64g	2,03g	4,47g
Ca:	155,21mg	117,27mg	44,58mg	73,29mg	156,96mg

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 |