

Óvodás

Étlap

2022. május 23 - 2022. május 27

Étkezés	2022.05.23 Hétfő	2022.05.24 Kedd	2022.05.25 Szerda	2022.05.26 Csütörtök	2022.05.27 Péntek
Tízórai	Zsemle ₁ , Szalámis / kométás/, Zöldáru paprika, Ivólé 100% E: 293kcal Tel.zsír: 4,83g CH: 25,94g Só: 1,60g Zsír: 13,95g Feh.: 10,82g Cuk: g Ca: 19,08mg	Teljes kiörlésű kenyér- csipkebogyó lekvár ₁ , Tej 2 dl ₇ E: 275kcal Tel.zsír: g CH: 41,91g Só: 0,70g Zsír: 4,20g Feh.: 12,72g Cuk: g Ca: 19,20mg	Teljes kiörlésű stangli, Tonhalkrém margarinnal, Zöldáru paradicsom, Tej 2 dl ₇ E: 253kcal Tel.zsír: 1,63g CH: 28,80g Só: 0,11g Zsír: 10,71g Feh.: 10,31g Cuk: g Ca: 5,79mg	teljes kiörlésű kenyér ₁ , Szalámis /kométás/, Zöldáru paradicsom, Tea E: 309kcal Tel.zsír: 4,83g CH: 28,30g Só: 1,79g Zsír: 14,95g Feh.: 11,25g Cuk: 5,00g Ca: 28,45mg	Májkrem teljes kiörlésű kenyér _{1,6} , Zöldáru kigyóborka, Ivólé 100% E: 234kcal Tel.zsír: 2,41g CH: 25,97g Só: 0,96g Zsír: 9,61g Feh.: 7,15g Cuk: g Ca: 21,65mg
Ebéd	Zöldbableves _{1,3,7} , Spagetti carbonara _{6,7} , Túró rudi _{5,7} E: 512kcal Tel.zsír: 6,66g CH: 61,32g Só: 2,73g Zsír: 16,24g Feh.: 19,81g Cuk: g Ca: 149,29mg	Rizsleves /husleves zöldségkeverék/, Töltött paprika _{1,3} , Kenyér ₁ E: 660kcal Tel.zsír: 1,54g CH: 83,26g Só: 1,70g Zsír: 26,14g Feh.: 20,69g Cuk: 9,99g Ca: 46,68mg	Csirkeragu leves _{1,3} , Alma, Mákos tészta E: 608kcal Tel.zsír: 2,89g CH: 75,96g Só: 1,32g Zsír: 19,08g Feh.: 29,93g Cuk: g Ca: 242,91mg	Hamis húsleves _{1,3,8} , Kelkáposzta főzelék ₁ , Sertéspörkölt, Kenyér ₁ , Zab szelet ₁ E: 734kcal Tel.zsír: 1,80g CH: 86,46g Só: 1,90g Zsír: 30,88g Feh.: 25,12g Cuk: g Ca: 144,75mg	Magyaros karalábéleves _{1,3} , Tejfölös csirkemell _{1,7} , Párolt bulgur ₁ E: 553kcal Tel.zsír: 3,28g CH: 73,22g Só: 1,06g Zsír: 19,01g Feh.: 25,47g Cuk: g Ca: 74,77mg
Uzsonna	Sós fonat _{1,7} E: 124kcal Tel.zsír: g CH: 24,00g Só: g Zsír: 1,01g Feh.: 4,85g Cuk: g Ca: mg	Dörmi Kismackó _{1,3,7,8} E: 116kcal Tel.zsír: g CH: 17,40g Só: 0,19g Zsír: 4,50g Feh.: 1,83g Cuk: g Ca: mg	Zsemle ₁ , Sajtkrém /n./ ₇ E: 216kcal Tel.zsír: 3,51g CH: 26,45g Só: 0,39g Zsír: 6,49g Feh.: 7,92g Cuk: g Ca: 6,33mg	Tejszelet Milkimo _{1,5,7} E: 26kcal Tel.zsír: g CH: 10,63g Só: 0,03g Zsír: 5,18g Feh.: 2,08g Cuk: g Ca: mg	Alma, müzliszelet _{1,5} E: 157kcal Tel.zsír: g CH: 16,30g Só: 0,01g Zsír: 0,86g Feh.: 2,20g Cuk: g Ca: 10,50mg
Energia:	929,16kcal	1 050,36kcal	1 077,56kcal	1 068,88kcal	944,09kcal
Zsír:	31,20g	34,84g	36,28g	51,01g	29,47g
Telített zsírsav:	11,49g	1,54g	8,03g	6,63g	5,70g
Fehérje:	35,48g	35,24g	48,16g	38,45g	34,82g
Szénhidrát:	111,26g	142,57g	131,21g	125,38g	115,48g
Hozzáadott cukor:	g	9,99g	g	5,00g	g
Só:	4,32g	2,59g	1,82g	3,72g	2,03g
Ca:	168,37mg	65,88mg	255,03mg	173,20mg	106,92mg

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. 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 |