

Óvodás

Étlap

2022. május 30 - 2022. június 3

Étkezés	2022.05.30 Hétfő	2022.05.31 Kedd	2022.06.01 Szerda	2022.06.02 Csütörtök	2022.06.03 Péntek
Tízórai	Teljes kiőrlésű stangli, Sonkakrém, Zöldáru kigyóuborka, Tej 1,5 dl E: 239kcal Tel.zsír.: 0,73g CH: 24,38g Só: 0,43g Zsír: 9,11g Feh.: 14,99g Cuk: g Ca: 8,82mg	Kifli, Tea, kockasajt E: 208kcal Tel.zsír.: g CH: 28,05g Só: 0,16g Zsír: 6,59g Feh.: 8,11g Cuk: 5,00g Ca: 8,55mg	teljes kiőrlésű kenyér, Zöldpaprika, Sajtkrém / n./ E: 219kcal Tel.zsír.: 3,51g CH: 25,25g Só: 0,59g Zsír: 7,49g Feh.: 9,12g Cuk: g Ca: 17,05mg	Szalámis /kométás/ Zsemle /vizes/, Zöldáru paradicsom E: 290kcal Tel.zsír.: 4,83g CH: 25,59g Só: 1,60g Zsír: 13,84g Feh.: 10,48g Cuk: g Ca: 15,18mg	teljes kiőrlésű kenyér, Sárgarépakrém, Tej 1,5 dl E: 275kcal Tel.zsír.: 1,65g CH: 34,26g Só: 0,98g Zsír: 8,39g Feh.: 11,57g Cuk: g Ca: 72,71mg
Ebéd	Legényfogó leves, Csöbentsült csirkés brokkoli E: 648kcal Tel.zsír.: 8,01g CH: 36,86g Só: 3,98g Zsír: 31,77g Feh.: 51,23g Cuk: g Ca: 499,68mg	Fokhagymakrémleves, Finomfőzelék, Pulykapörkölt, Kenyér E: 686kcal Tel.zsír.: 2,41g CH: 72,43g Só: 2,35g Zsír: 29,30g Feh.: 28,49g Cuk: g Ca: 96,62mg	Vegyes gyümölcsleves (meggy-alma), Kinai édes savanyu csirkemell, Párolt rizs E: 596kcal Tel.zsír.: 2,82g CH: 97,56g Só: 1,59g Zsír: 11,87g Feh.: 20,66g Cuk: 11,99g Ca: 59,95mg	Burgonyaleves póréhagymával, Zöldbabfőzelék, Fasírt (sertés) E: 603kcal Tel.zsír.: 5,21g CH: 38,53g Só: 0,35g Zsír: 41,63g Feh.: 17,89g Cuk: g Ca: 80,23mg	Húsleves cérnamentélttel, Rántott hal (pangasius), Tört burgonya, Savanyúság E: 629kcal Tel.zsír.: 2,84g CH: 82,63g Só: 3,54g Zsír: 21,21g Feh.: 24,40g Cuk: 5,00g Ca: 95,64mg
Uzsonna	Fokhagymás kifli E: 124kcal Tel.zsír.: g CH: 24,00g Só: g Zsír: 1,01g Feh.: 4,85g Cuk: g Ca: mg	Alma, Müzli szelet 25 g E: 141kcal Tel.zsír.: g CH: 23,25g Só: 0,01g Zsír: 3,90g Feh.: 1,75g Cuk: g Ca: 10,50mg	Banán E: 116kcal Tel.zsír.: g CH: 26,62g Só: 0,06g Zsír: 0,11g Feh.: 1,43g Cuk: g Ca: 6,60mg	Kalács E: 127kcal Tel.zsír.: g CH: 19,52g Só: g Zsír: 3,08g Feh.: 4,52g Cuk: g Ca: mg	Magos zsemle, Natúr vajkrém, Zöldáru kigyóuborka E: 153kcal Tel.zsír.: g CH: 12,50g Só: 0,00g Zsír: 10,06g Feh.: 3,31g Cuk: g Ca: 1,50mg
Energia:	1 010,47kcal	1 034,64kcal	930,27kcal	1 020,74kcal	1 056,50kcal
Zsír:	41,89g	39,79g	19,47g	58,55g	39,66g
Telített zsírsav:	8,74g	2,41g	6,33g	10,04g	4,49g
Fehérje:	71,07g	38,35g	31,21g	32,89g	39,29g
Szénhidrát:	85,24g	123,73g	149,43g	83,64g	129,39g
Hozzáadott cukor:	g	5,00g	11,99g	g	5,00g
Só:	4,41g	2,51g	2,23g	1,95g	4,52g
Ca:	508,50mg	115,67mg	83,60mg	95,41mg	169,85mg

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. Szezámag és abból készült termékek
12. Kén-dioxid
13. Puhatestűek
14. Csillagfürt