

Óvodás

Étlap

2022. június 27 - 2022. július 1

Étkezés	2022.06.27 Hétfő	2022.06.28 Kedd	2022.06.29 Szerda	2022.06.30 Csütörtök	2022.07.01 Péntek
Tízórai	Margarinkrém kapros diétás, Kenyér₁ E: 266kcal Tel.zsír.: 3,26g CH: 32,18g Só: 1,41g Zsír: 12,48g Feh.: 6,04g Cuk: g Ca: 14,40mg	Virslis, teljeőrlésű kenyér_{1,3,6,7,9,10}, Tej 2 dl₇ E: 313kcal Tel.zsír.: g CH: 36,58g Só: 1,51g Zsír: 9,30g Feh.: 16,16g Cuk: g Ca: 28,50mg	teljes kiőrlésű kenyér₁, Magyaros vajkrém₃, Ivólé 100% E: 201kcal Tel.zsír.: g CH: 22,09g Só: 0,59g Zsír: 8,80g Feh.: 5,22g Cuk: g Ca: 16,00mg	teljes kiőrlésű kenyér sonka_{1,6}, Tej 2 dl₇, Zöldáru kigyóuborka E: 288kcal Tel.zsír.: 0,16g CH: 37,83g Só: 1,40g Zsír: 4,63g Feh.: 19,32g Cuk: g Ca: 25,99mg	teljes kiőrlésű kenyér₁, Szalámis /kométás/, Zöldáru paradicsom, Tea - gyümölcs E: 303kcal Tel.zsír.: 4,83g CH: 27,88g Só: 1,79g Zsír: 14,84g Feh.: 11,18g Cuk: 5,00g Ca: 25,93mg
Ebéd	Kakaós csiga házi_{1,3,7}, Raguleves sertésből_{1,3} E: 657kcal Tel.zsír.: 1,77g CH: 82,44g Só: 0,57g Zsír: 24,96g Feh.: 24,39g Cuk: 6,99g Ca: 61,69mg	Zellerkrémleves 1_{1,3,7,9}, Burgonyafőzelék_{1,7}, Dinószaurusz_{1,3,6,7}, Kenyér₁, Levesgyöngy betét_{1,3,7} E: 632kcal Tel.zsír.: 2,44g CH: 88,79g Só: 1,52g Zsír: 36,39g Feh.: 19,59g Cuk: g Ca: 55,22mg	Tárkonyos zöldségleves₉, Párolt bulgur₁, Tejfölös csirkemell_{1,7}, Muzli szelet 25 g_{1,5,6,7,8,11} E: 619kcal Tel.zsír.: 2,84g CH: 88,26g Só: 1,28g Zsír: 18,44g Feh.: 27,19g Cuk: g Ca: 102,01mg	Csontleves cérnametél_{1,3}, Töltött paprika_{1,3}, Főtt burgonya fél adag, Zab szelet₁ E: 764kcal Tel.zsír.: 1,18g CH: 104,11g Só: 0,51g Zsír: 26,37g Feh.: 23,64g Cuk: 9,99g Ca: 67,17mg	Zöldborsóleves₁, Szilva kompót, Rántott hal (pangasius)_{1,3,4,7}, Zöldséges rizs E: 651kcal Tel.zsír.: 3,33g CH: 77,57g Só: 0,51g Zsír: 25,56g Feh.: 22,97g Cuk: 10,28g Ca: 56,69mg
Uzsonna	Banán E: 116kcal Tel.zsír.: g CH: 26,62g Só: 0,06g Zsír: 0,11g Feh.: 1,43g Cuk: g Ca: 6,60mg	Őszibarack Kompót E: 76kcal Tel.zsír.: 0,00g CH: 17,64g Só: 0,01g Zsír: 0,12g Feh.: 0,46g Cuk: 11,99g Ca: 7,29mg	Fokhagymás kifli₁ E: 124kcal Tel.zsír.: g CH: 24,00g Só: g Zsír: 1,01g Feh.: 4,85g Cuk: g Ca: mg	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	Zabrudi_{7,8,11} E: 123kcal Tel.zsír.: g CH: 18,90g Só: 0,00g Zsír: 4,20g Feh.: 1,59g Cuk: g Ca: mg
Energia:	1 038,89kcal	1 020,54kcal	943,82kcal	1 078,46kcal	1 077,79kcal
Zsír:	37,55g	45,81g	28,25g	36,18g	44,60g
Telített zsírsav:	5,03g	2,44g	2,84g	1,34g	8,16g
Fehérje:	31,86g	36,21g	37,26g	45,04g	35,74g
Szénhidrát:	141,24g	143,01g	134,34g	152,56g	124,36g
Hozzáadott cukor:	6,99g	11,99g	g	9,99g	15,27g
Só:	2,04g	3,04g	1,87g	1,93g	2,30g
Ca:	82,69mg	91,00mg	118,01mg	93,15mg	82,62mg

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