

Óvodás

Étlap

2022. szeptember 12 - 2022. szeptember 16

Étkezés	2022.09.12 Hétfő	2022.09.13 Kedd	2022.09.14 Szerda	2022.09.15 Csütörtök	2022.09.16 Péntek
Tízórai	teljes kiőrlésű kenyér sonka ^{1,6} , Zöldáru lila hagyma, Tea E: 225kcal Tel.zsír: 0,16g CH: 34,96g Só: 1,50g Zsír: 1,76g Feh.: 12,85g Cuk: 5,00g Ca: 36,34mg	Virslis, teljesőrlésű kenyér ^{1,3,6,7,9,10} , Mustár ¹⁰ , Tea E: 222kcal Tel.zsír: g CH: 25,77g Só: 1,28g Zsír: 7,81g Feh.: 9,01g Cuk: 5,00g Ca: 24,65mg	Teljesőrlésű kenyér tojáskarika ^{1,3} , Tej 2 dl, Zöldáru kigyóuborka E: 314kcal Tel.zsír: 1,91g CH: 35,81g Só: 0,81g Zsír: 11,25g Feh.: 12,73g Cuk: g Ca: 22,03mg	Gabonapehely ¹ , Tej 2 dl ⁷ E: 245kcal Tel.zsír: 1,54g CH: 37,17g Só: 0,61g Zsír: 6,43g Feh.: 8,41g Cuk: g Ca: 93,45mg	húskrémes korpás kifli ^{1,6} , Zöldáru paprika, Kakaó ⁷ E: 363kcal Tel.zsír: 5,06g CH: 36,72g Só: 1,22g Zsír: 17,53g Feh.: 13,60g Cuk: 11,99g Ca: 22,26mg
Ebéd	Burgonyaleves zöldséges ¹ , teljes kiőrlésű kenyér ¹ , Cukkinifőzelék ⁷ , Rántott csirkemell ^{1,3} E: 667kcal Tel.zsír: 4,16g CH: 70,92g Só: 0,42g Zsír: 26,40g Feh.: 33,99g Cuk: g Ca: 134,69mg	Húsleves ^{1,3} , teljes kiőrlésű kenyér ¹ , Kelkáposzta főzelék ¹ , Húsgombóc ³ E: 560kcal Tel.zsír: 0,73g CH: 64,73g Só: 0,43g Zsír: 23,96g Feh.: 20,99g Cuk: g Ca: 96,02mg	Francia hagymaleves ¹ , Bolognai makaróni ^{1,3,7,9} E: 718kcal Tel.zsír: 5,29g CH: 56,03g Só: 1,06g Zsír: 41,18g Feh.: 28,78g Cuk: 0,28g Ca: 171,29mg	Gombakrémleves ^{1,7} , Tarhonyáshús ^{1,3} , Csemege uborka E: 663kcal Tel.zsír: 3,51g CH: 57,92g Só: 1,32g Zsír: 36,85g Feh.: 21,58g Cuk: g Ca: 65,96mg	Paradicsomleves ¹ , Sült csirkecomb, Petrezselymes burgonya, Céklasaláta E: 557kcal Tel.zsír: 1,65g CH: 68,17g Só: 0,50g Zsír: 19,09g Feh.: 25,74g Cuk: 6,99g Ca: 58,77mg
Uzsonna	Túrós rudi ^{5,7} E: 77kcal Tel.zsír: g CH: 3,32g Só: g Zsír: 2,19g Feh.: 0,91g Cuk: g Ca: mg	Puding vanília ^{6,7} E: 122kcal Tel.zsír: 2,13g CH: 21,25g Só: 0,16g Zsír: 3,00g Feh.: 2,38g Cuk: g Ca: mg	Alma E: 35kcal Tel.zsír: g CH: 7,00g Só: 0,01g Zsír: 0,40g Feh.: 0,40g Cuk: g Ca: 10,50mg	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	Kifli gyümölcsös túrókrém ^{1,7} E: 121kcal Tel.zsír: 0,06g CH: 14,93g Só: 0,04g Zsír: 2,93g Feh.: 7,33g Cuk: 1,00g Ca: 60,80mg
Energia:	969,10kcal	904,77kcal	1 066,12kcal	933,42kcal	1 041,14kcal
Zsír:	30,34g	34,77g	52,83g	48,46g	39,55g
Telített zsírsav:	4,31g	2,85g	7,20g	5,05g	6,77g
Fehérje:	47,75g	32,37g	41,91g	32,07g	46,67g
Szénhidrát:	109,20g	111,75g	98,84g	105,71g	119,81g
Hozzáadott cukor:	5,00g	5,00g	0,28g	g	19,98g
Só:	1,92g	1,87g	1,87g	1,96g	1,76g
Ca:	171,03mg	120,67mg	203,82mg	159,41mg	141,83mg

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