

Óvodás

Étlap

2022. október 24 - 2022. október 28

Étkezés	2022.10.24 Hétfő	2022.10.25 Kedd	2022.10.26 Szerda	2022.10.27 Csütörtök	2022.10.28 Péntek
Tízórai	teljes kiörlésű kenyér ₁ , Zöldáru paprika, Pulyka sonka, Tea E: 117,40kcal Tel.zsír.: 0,66g CH: 14,64g Só: 0,20g Zsír: 2,92g Feh.: 6,50g Cuk: 5,00g Ca: mg	Kifli _{1,7} , Zöldáru paradicsom, Tea - gyümölcs, kockasajt ₇ E: 213,60kcal Tel.zsír.: g CH: 29,64g Só: 0,16g Zsír: 6,58g Feh.: 8,54g Cuk: 5,00g Ca: mg	Tonhalkrém margarinnal, teljes kiörlésű kenyér ₁ , Zöldáru paprika, Tej 2 dl ₇ E: 210,77kcal Tel.zsír.: 1,63g CH: 19,86g Só: 0,29g Zsír: 9,57g Feh.: 9,35g Cuk: g Ca: mg	Csirkemellsonka ₆ , Ivólé, Zöldáru kigyóuborka, Kenyer ₁ E: 270,38kcal Tel.zsír.: 0,11g CH: 54,07g Só: 1,68g Zsír: 0,87g Feh.: 10,74g Cuk: g Ca: mg	teljes kiörlésű kenyér ₁ , Tojáskrém _{3,10} , Lilahagyma, Tej 2 dl ₇ E: 229,13kcal Tel.zsír.: 1,88g CH: 21,74g Só: 0,33g Zsír: 10,41g Feh.: 10,14g Cuk: g Ca: mg
Ebéd	Lencseleves _{1,3,7,10} , Sajtos tejfölös makaroni _{1,3,7} E: 772,35kcal Tel.zsír.: 7,64g CH: 96,20g Só: 0,92g Zsír: 24,21g Feh.: 33,45g Cuk: g Ca: 175,70mg	Húsleves _{1,3} , Sóskamártás _{1,7} , Párizsi sertés szelet _{1,3,7} , Főtt burgonya E: 557,86kcal Tel.zsír.: 2,21g CH: 62,17g Só: 0,99g Zsír: 23,95g Feh.: 21,24g Cuk: 5,00g Ca: mg	Gombakrémleves _{1,7} , Joghurtos csirkemell csikok ₇ , Zöldséges árpagyöngy ₁ E: 693,07kcal Tel.zsír.: 4,42g CH: 82,98g Só: 0,73g Zsír: 23,33g Feh.: 36,25g Cuk: g Ca: 50,00mg	Tojásleves _{1,3} , Rakott karfiol ₇ E: 515,97kcal Tel.zsír.: 2,79g CH: 42,70g Só: 0,07g Zsír: 30,94g Feh.: 16,02g Cuk: g Ca: 20,00mg	Zöldborsóleves _{1,3} , Lecsós pulykamáj, Főtt burgonya E: 622,75kcal Tel.zsír.: 1,59g CH: 77,08g Só: 0,59g Zsír: 18,28g Feh.: 29,61g Cuk: g Ca: mg
Uzsonna	Banán E: 136,50kcal Tel.zsír.: g CH: 31,46g Só: 0,07g Zsír: 0,13g Feh.: 1,69g Cuk: g Ca: mg	Zab szelet ₁ E: 185,20kcal Tel.zsír.: 0,55g CH: 26,08g Só: 0,03g Zsír: 7,28g Feh.: 3,00g Cuk: g Ca: mg	Alma E: 34,80kcal Tel.zsír.: g CH: 7,00g Só: 0,01g Zsír: 0,40g Feh.: 0,40g Cuk: g Ca: mg	Puding kakaós _{6,7} E: 124,88kcal Tel.zsír.: 2,13g CH: 21,25g Só: 0,16g Zsír: 3,00g Feh.: 2,63g Cuk: g Ca: mg	Sajtos kifli _{1,3} E: 73,00kcal Tel.zsír.: 0,85g CH: 11,62g Só: 0,43g Zsír: 1,48g Feh.: 3,22g Cuk: g Ca: mg
Energia:	1 026,25kcal	956,66kcal	938,64kcal	911,23kcal	924,89kcal
Zsír:	27,26g	37,81g	33,30g	34,81g	30,17g
Telített zsírsav:	8,30g	2,76g	6,05g	5,02g	4,31g
Fehérje:	41,64g	32,78g	46,00g	29,39g	42,98g
Szénhidrát:	142,31g	117,88g	109,84g	118,02g	110,44g
Hozzáadott cukor:	5,00g	9,99g	g	g	g
Só:	1,18g	1,18g	1,04g	1,90g	1,35g
Ca:	175,70mg	mg	50,00mg	20,00mg	mg

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