

Óvodás

Étlap

2023. március 6 - 2023. március 10

Étkezés	2023.03.06 Hétfő	2023.03.07 Kedd	2023.03.08 Szerda	2023.03.09 Csütörtök	2023.03.10 Péntek
Tízórai	teljes kiőrlésű kenyér ₁ , Szalámi csemege, Zöldáru lila hagyma, Tea E: 264,79kcal Tel.zsír: 3,54g CH: 28,76g Só: 1,44g Zsír: 10,36g Feh.: 10,25g Cuk: 5,00g Ca: mg	korpás zsemle ₁ , Tojáskrém _{3,10} , Zöldáru kigyóuborka, Tea E: 228,10kcal Tel.zsír: 1,92g CH: 28,91g Só: 0,45g Zsír: 7,15g Feh.: 5,43g Cuk: 5,00g Ca: mg	sonkás szelet vizes zsemle ₁ , Zöldáru lila hagyma, Tea E: 167,35kcal Tel.zsír: 2,81g CH: 10,34g Só: 1,02g Zsír: 10,26g Feh.: 7,39g Cuk: 5,00g Ca: mg	Korpás zsemle, almás sajtkrém _{1,7} , Tea E: 218,99kcal Tel.zsír: 2,38g CH: 30,14g Só: 0,32g Zsír: 4,96g Feh.: 6,91g Cuk: 5,00g Ca: mg	Vajas kifli _{1,7} , Zöldáru kigyóuborka, Tej ₇ E: 208,38kcal Tel.zsír: g CH: 31,17g Só: 0,16g Zsír: 3,81g Feh.: 11,26g Cuk: g Ca: mg
Ebéd	Hamis húsleves _{1,3} , Bolognai halas penne _{1,4} E: 544,62kcal Tel.zsír: 1,16g CH: 90,21g Só: 0,24g Zsír: 10,01g Feh.: 20,69g Cuk: 0,10g Ca: mg	Magyaros karalábéleves _{1,3} , teljes kiőrlésű kenyér _{f1} , Rántott sertés karaj _{1,3} , Zöldbabfőzelék _{1,7} E: 679,52kcal Tel.zsír: 3,45g CH: 72,19g Só: 0,40g Zsír: 28,99g Feh.: 29,20g Cuk: g Ca: 20,00mg	Lencseleves _{1,3,7,10} , Túrós linzer _{1,3,7} E: 879,17kcal Tel.zsír: 2,64g CH: 137,43g Só: 0,66g Zsír: 16,07g Feh.: 37,67g Cuk: 8,99g Ca: 65,00mg	Magyaros burgonyaleves _{1,3,7,9} , Rakott kelkáposzta ₇ E: 616,69kcal Tel.zsír: 5,05g CH: 74,28g Só: 0,32g Zsír: 22,48g Feh.: 27,45g Cuk: g Ca: 46,00mg	Gyümölcsleves alma+ trópusi gyümölcs _{1,7} , Budapest sertésragu ₁ , Párolt rizs E: 745,64kcal Tel.zsír: 2,52g CH: 109,89g Só: 0,21g Zsír: 22,75g Feh.: 19,48g Cuk: 6,20g Ca: 20,00mg
Uzsonna	Banán E: 136,50kcal Tel.zsír: g CH: 31,46g Só: 0,07g Zsír: 0,13g Feh.: 1,69g Cuk: g Ca: mg	Gyümölcs joghurt ₇ E: 124,65kcal Tel.zsír: 2,34g CH: 16,84g Só: 0,37g Zsír: 4,35g Feh.: 4,20g Cuk: 9,75g Ca: 146,52mg	Alma E: 34,80kcal Tel.zsír: g CH: 7,00g Só: 0,01g Zsír: 0,40g Feh.: 0,40g Cuk: g Ca: mg	Briós /Hartai _{1,3,7} E: 200,00kcal Tel.zsír: 0,98g CH: 27,00g Só: 0,23g Zsír: 5,00g Feh.: 5,40g Cuk: g Ca: mg	Túrós rudi _{5,7} E: 77,40kcal Tel.zsír: g CH: 3,32g Só: g Zsír: 2,19g Feh.: 0,91g Cuk: g Ca: mg
Energia:	945,91kcal	1 032,27kcal	1 081,32kcal	1 035,69kcal	1 031,41kcal
Zsír:	20,50g	40,50g	26,73g	32,44g	28,75g
Telített zsírsav:	4,69g	7,71g	5,45g	8,41g	2,52g
Fehérje:	32,63g	38,84g	45,45g	39,76g	31,65g
Szénhidrát:	150,43g	117,95g	154,77g	131,42g	144,38g
Hozzáadott cukor:	5,09g	14,75g	13,99g	5,00g	6,20g
Só:	1,76g	1,22g	1,70g	0,87g	0,37g
Ca:	mg	166,52mg	65,00mg	46,00mg	20,00mg

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