

Óvodás

Étlap

2023. május 1 - 2023. május 5

Étkezés	2023.05.02 Kedd	2023.05.03 Szerda	2023.05.04 Csütörtök	2023.05.05 Péntek
Tízórai	Brokkolikrém, Tej ₇ , Kenyér ₁ E: 331,94kcal Tel.zsír.: 1,92g CH: 43,38g Só: 0,11g Zsír: 10,69g Feh.: 13,72g Cuk: g Ca: mg	teljes kiörlésű kenyér sonka _{1,6} , Zöldáru kigyóuborka, Tea - gyümölcs E: 183,78kcal Tel.zsír.: 0,16g CH: 28,07g Só: 1,28g Zsír: 1,43g Feh.: 11,56g Cuk: 5,00g Ca: mg	Virsli zsömlében ketchuppal 1 db _{1,3,6,7,9,10} , Tea E: 109,78kcal Tel.zsír.: g CH: 11,41g Só: 1,25g Zsír: 5,19g Feh.: 4,08g Cuk: 7,80g Ca: mg	Magvaskenyér, Zöldséges felvágott _{6,7,9,10} , Zöldáru kigyóuborka, Kakaó ₇ E: 297,11kcal Tel.zsír.: 0,38g CH: 43,11g Só: 0,51g Zsír: 8,91g Feh.: 14,63g Cuk: 12,21g Ca: mg
Ebéd	Legényfogó leves _{1,7} , Grízes tészta diétás _{1,3} E: 684,96kcal Tel.zsír.: 2,15g CH: 90,39g Só: 0,71g Zsír: 19,01g Feh.: 35,37g Cuk: g Ca: 10,00mg	Fokhagymakrémleves ₁ , Zöldséges rizottó húsos E: 769,44kcal Tel.zsír.: 1,86g CH: 104,67g Só: 0,43g Zsír: 24,39g Feh.: 29,87g Cuk: g Ca: mg	Tarhonyaleves ₁ , Tökfőzelék _{1,7} , Fasírt (sertés) _{1,3} , Kenyér ₁ E: 690,03kcal Tel.zsír.: 2,95g CH: 65,96g Só: 0,40g Zsír: 37,38g Feh.: 21,01g Cuk: g Ca: 20,00mg	Tárkonyos zöldségleves eperlevéllel _{1,3} , Lecsós csirkemell, Párolt rizs E: 588,14kcal Tel.zsír.: 0,76g CH: 93,92g Só: 0,61g Zsír: 7,78g Feh.: 29,61g Cuk: g Ca: mg
Uzsonna	Sajtos kifli _{1,3} E: 36,50kcal Tel.zsír.: 0,42g CH: 5,81g Só: 0,22g Zsír: 0,74g Feh.: 1,61g Cuk: g Ca: mg	Mandarin E: 51,59kcal Tel.zsír.: g CH: 10,78g Só: 0,00g Zsír: 0,33g Feh.: 0,77g Cuk: g Ca: mg	Natúr joghurt ₇ , Zsemle /vizes/ fél ₁ E: 120,25kcal Tel.zsír.: g CH: 15,75g Só: 0,20g Zsír: 3,00g Feh.: 5,15g Cuk: g Ca: mg	Tejszelet _{1,7} E: 135,60kcal Tel.zsír.: 1,38g CH: 13,14g Só: 0,05g Zsír: 8,34g Feh.: 0,51g Cuk: g Ca: mg
Energia:	1 053,40kcal	1 004,81kcal	920,06kcal	1 020,85kcal
Zsír:	30,45g	26,15g	45,57g	25,03g
Telített zsírsav:	4,50g	2,02g	2,95g	2,52g
Fehérje:	50,69g	42,20g	30,24g	44,74g
Szénhidrát:	139,58g	143,52g	93,12g	150,17g
Hozzáadott cukor:	g	5,00g	7,80g	12,21g
Só:	1,04g	1,71g	1,84g	1,17g
Ca:	10,00mg	mg	20,00mg	mg

A változtatás jogát fenntartjuk!

Allergének:

- | | |
|---|--------------------------------------|
| 1. Glutént tartalmazó gabona | 8. Diófélék |
| 2. Rákfélék és azokból készült termékek | 9. Zeller és abból készült termékek |
| 3. Tojás és abból készült termékek | 10. Mustár és abból készült termékek |
| 4. Halak és azokból készült termékek | 11. Szezám és abból készült termékek |
| 5. Földimogyoró és abból készült termékek | 12. Kén-dioxid |
| 6. Szójabab és abból készült termékek | 13. Puhatestűek |
| 7. Tej és abból készült termékek | 14. Csillagfűrt |