

Óvodás

Étlap

2022. április 25 - 2022. április 29

Étkezés	2022.04.25 Hétfő	2022.04.26 Kedd	2022.04.27 Szerda	2022.04.28 Csütörtök	2022.04.29 Péntek
Tízórai	Zsemle ¹ , Zöldáru kigyóuborka, Tea - gyümölcs, sajt köményes ⁷ E: 240kcal Tel.zsír.: 2,50g CH: 29,31g Só: 1,20g Zsír: 4,01g Feh.: 16,40g Cuk: 5,00g Ca: 166,81mg	teljes kiörlésű kenyér ¹ , Diós sajtkrém ^{7,8} , Ivólé 100% E: 298kcal Tel.zsír.: 6,07g CH: 25,22g Só: 0,59g Zsír: 15,30g Feh.: 11,70g Cuk: g Ca: 36,20mg	Teljes kiörlésű stangli ¹ , Májkrémes zsemle ^{1,6} , Zöldáru paprika, Tej 1,5 dl ⁷ E: 416kcal Tel.zsír.: 2,46g CH: 54,24g Só: 0,64g Zsír: 12,46g Feh.: 15,05g Cuk: g Ca: 16,99mg	Zsemle ¹ , Szalámi csemege, Zöldáru lila hagyma E: 298kcal Tel.zsír.: 5,30g CH: 26,08g Só: 1,77g Zsír: 13,86g Feh.: 11,99g Cuk: g Ca: 19,98mg	Tonhalkrém margarinnal, Zöldáru paradicsom, Tej 1,5 dl ⁷ , Hot-dog kifli ^{1,7} E: 383kcal Tel.zsír.: 1,63g CH: 55,24g Só: 0,11g Zsír: 10,16g Feh.: 15,37g Cuk: g Ca: 5,79mg
Ebéd	Túrós csusza ⁷ , Sárgaborsókrémleves ¹ E: 497kcal Tel.zsír.: 3,54g CH: 54,16g Só: 0,27g Zsír: 21,68g Feh.: 20,43g Cuk: g Ca: 88,20mg	Magyaros gombaleves ¹ , Szilva kompót, Halfilé párizsiasan ^{1,3,4,7} , Petrezselymes burgonya E: 547kcal Tel.zsír.: 1,46g CH: 82,86g Só: 0,61g Zsír: 14,30g Feh.: 20,19g Cuk: 10,28g Ca: 61,16mg	Karalábéleves tejfölös ⁷ , Joghurtos csirkemell csikok ⁷ , zöldséges bulgur ¹ E: 500kcal Tel.zsír.: 3,14g CH: 57,58g Só: 0,77g Zsír: 17,04g Feh.: 31,15g Cuk: g Ca: 94,97mg	Húsgaluskaleves ^{1,3} , Tökfőzelék ^{1,7} , Sült csirkecomb E: 590kcal Tel.zsír.: 3,42g CH: 39,92g Só: 1,27g Zsír: 34,93g Feh.: 27,98g Cuk: g Ca: 92,19mg	Zöldbableves (zöldséges) ^{1,7} , Kinai édes savanyu pulykamell, Párolt rizs E: 532kcal Tel.zsír.: 3,28g CH: 78,97g Só: 0,57g Zsír: 17,60g Feh.: 10,36g Cuk: 5,00g Ca: 53,71mg
Uzsonna	Sajtos kifli ^{1,3} E: 73kcal Tel.zsír.: 0,85g CH: 11,62g Só: 0,43g Zsír: 1,48g Feh.: 3,22g Cuk: g Ca: 32,78mg	müzliszelet ^{1,5} E: 122kcal Tel.zsír.: g CH: 9,30g Só: g Zsír: 0,46g Feh.: 1,80g Cuk: g Ca: mg	Zabrud ^{7,8,11} E: 123kcal Tel.zsír.: g CH: 18,90g Só: 0,00g Zsír: 4,20g Feh.: 1,59g Cuk: g Ca: mg	Briós /Hartai ^{1,3,7} E: 200kcal Tel.zsír.: 0,98g CH: 27,00g Só: 0,23g Zsír: 5,00g Feh.: 5,40g Cuk: g Ca: 6,75mg	Puding paula ⁷ E: 108kcal Tel.zsír.: g CH: 15,00g Só: 0,12g Zsír: 3,80g Feh.: 3,30g Cuk: g Ca: mg
Energia:	809,20kcal	966,61kcal	1 039,76kcal	1 088,03kcal	1 023,30kcal
Zsír:	27,17g	30,05g	33,70g	53,79g	31,56g
Telített zsírsav:	6,88g	7,53g	5,60g	9,70g	4,91g
Fehérje:	40,05g	33,69g	47,78g	45,37g	29,03g
Szénhidrát:	95,09g	117,37g	130,73g	93,00g	149,22g
Hozzáadott cukor:	5,00g	10,28g	g	g	5,00g
Só:	1,90g	1,20g	1,41g	3,28g	0,80g
Ca:	287,78mg	97,36mg	111,97mg	118,91mg	59,50mg

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. Szezámag 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. Csillagfürt |