

Óvodás

Étlap

2022. május 9 - 2022. május 13

Étkezés	2022.05.09 Hétfő	2022.05.10 Kedd	2022.05.11 Szerda	2022.05.12 Csütörtök	2022.05.13 Péntek
Tízórai	Kenyér felvágott paprika ₁ , Zöldáru kigyóuborka, Tea E: 269kcal Tel.zsír.: 2,45g CH: 32,98g Só: 0,75g Zsír: 9,67g Feh.: 11,13g Cuk: 5,00g Ca: 34,06mg	teljes kiörlésű kenyér ₁ , Tonhalkrém margarinnal, Zöldáru paradicsom, Tej 2 dl ₇ E: 291kcal Tel.zsír.: 1,63g CH: 33,60g Só: 0,69g Zsír: 10,11g Feh.: 12,15g Cuk: g Ca: 21,79mg	Zsemle ₁ , Sonkakrém, Zöldáru lila hagyma, Tej 2 dl ₇ E: 318kcal Tel.zsír.: 0,73g CH: 36,85g Só: 0,93g Zsír: 8,28g Feh.: 18,09g Cuk: g Ca: 21,89mg	Tejberizs _{6,7} , Őszibarack Kompót E: 251kcal Tel.zsír.: 0,00g CH: 46,29g Só: 0,01g Zsír: 4,47g Feh.: 5,71g Cuk: 11,99g Ca: 7,29mg	teljes kiörlésű kenyér ₁ , Sárgarépakrém ₇ , Tea E: 225kcal Tel.zsír.: 1,65g CH: 31,72g Só: 0,98g Zsír: 6,25g Feh.: 6,54g Cuk: 5,00g Ca: 75,26mg
Ebéd	Majorannás pulykamájgaluka leves _{1,3} , Alma, Sajtos tejfölös makaroni _{1,3,7} E: 627kcal Tel.zsír.: 7,39g CH: 71,61g Só: 1,92g Zsír: 24,64g Feh.: 27,31g Cuk: g Ca: 240,44mg	Paradicsomleves ABC tészta _{1,3} , Paprikás burgonya csirkemellel, Csemege uborka E: 651kcal Tel.zsír.: 1,45g CH: 102,42g Só: 2,70g Zsír: 14,07g Feh.: 25,89g Cuk: 8,99g Ca: 85,86mg	Citromos kerti leves _{1,7,9} , Csirkecomb paprikásan _{1,7} , Galuska házi _{1,3} , Csemege uborka E: 577kcal Tel.zsír.: 4,21g CH: 59,47g Só: 3,66g Zsír: 23,46g Feh.: 29,25g Cuk: g Ca: 110,51mg	Magyaros burgonyaleves _{1,7,9} , Zöldborsó főzelék _{1,7} , Zabpelyhes sertés vagdalt _{1,3,7,9} , Kenyér ₁ E: 715kcal Tel.zsír.: 2,73g CH: 77,98g Só: 1,72g Zsír: 28,96g Feh.: 26,18g Cuk: g Ca: 102,33mg	Brokkoli leves, Zöldséges csirke tokány, Párolt bulgur ₁ E: 452kcal Tel.zsír.: 1,33g CH: 62,75g Só: 1,02g Zsír: 11,81g Feh.: 26,87g Cuk: g Ca: 144,50mg
Uzsonna	Sós fonat E: kcal Tel.zsír.: g CH: g Só: g Zsír: g Feh.: g Cuk: g Ca: mg	Briós _{1,3,7} E: 127kcal Tel.zsír.: 0,98g CH: 21,30g Só: 0,23g Zsír: 2,80g Feh.: 3,55g Cuk: 4,07g Ca: 6,75mg	müzliszelet _{1,5} E: 122kcal Tel.zsír.: g CH: 9,30g Só: g Zsír: 0,46g Feh.: 1,80g Cuk: g Ca: mg	Kalács _{1,3,7} E: 127kcal Tel.zsír.: g CH: 19,52g Só: g Zsír: 3,08g Feh.: 4,52g 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
Energia:	896,30kcal	1 068,15kcal	1 017,69kcal	1 093,91kcal	711,46kcal
Zsír:	34,31g	26,97g	32,19g	36,51g	18,46g
Telített zsírsav:	9,83g	4,06g	4,94g	2,73g	2,98g
Fehérje:	38,43g	41,59g	49,14g	36,41g	33,81g
Szénhidrát:	104,59g	157,32g	105,62g	143,79g	101,48g
Hozzáadott cukor:	5,00g	13,06g	g	11,99g	5,00g
Só:	2,67g	3,63g	4,59g	1,73g	2,01g
Ca:	274,50mg	114,40mg	132,41mg	109,62mg	230,26mg

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. Szezámag és abból készült termékek
12. Kén-dioxid
13. Puhatestűek
14. Csillagfürt