

Óvodás

Étlap

2022. június 13 - 2022. június 17

Étkezés	2022.06.13 Hétfő	2022.06.14 Kedd	2022.06.15 Szerda	2022.06.16 Csütörtök	2022.06.17 Péntek
Tízórai	Kenyér felvágott paprika₁, Tea - gyümölcs E: 263kcal Tel.zsír.: 2,45g CH: 32,40g Só: 0,74g Zsír: 9,55g Feh.: 10,96g Cuk: 5,00g Ca: 30,04mg	Májkrém teljes kiörlésű zsemle_{1,6}, Zöldárú paradicsom, Tej 1,5 dl₇ E: 238kcal Tel.zsír.: 2,41g CH: 24,79g Só: 0,66g Zsír: 10,92g Feh.: 9,24g Cuk: g Ca: 10,73mg	Teljes kiörlésű stangli, Sajtkrém_{7,8}, Tea E: 290kcal Tel.zsír.: 8,08g CH: 22,13g Só: 0,90g Zsír: 16,41g Feh.: 13,52g Cuk: 5,00g Ca: 323,39mg	teljes kiörlésű kenyér₁, Szalámi paprikás, Zöldáru kigyóuborka, Tej 2 dl₇ E: 271kcal Tel.zsír.: 1,46g CH: 31,60g Só: 0,99g Zsír: 8,20g Feh.: 13,68g Cuk: g Ca: 21,10mg	teljes kiörlésű kenyér₁, Zöldáru paradicsom, Főtt tojás₃, Tea - gyümölcs E: 170kcal Tel.zsír.: 0,28g CH: 27,85g Só: 0,72g Zsír: 2,18g Feh.: 6,52g Cuk: 5,00g Ca: 24,33mg
Ebéd	Spárgakrémleves_{1,7}, Bolognai spagetti_{1,3,7,9} E: 627kcal Tel.zsír.: 5,94g CH: 58,67g Só: 3,19g Zsír: 32,91g Feh.: 24,09g Cuk: 0,32g Ca: 167,85mg	Raguleves sertésből_{1,3}, Almás linzer_{1,3,7} E: 508kcal Tel.zsír.: 2,04g CH: 64,03g Só: 1,12g Zsír: 19,22g Feh.: 17,03g Cuk: 8,99g Ca: 67,32mg	Zöldségleves daragaluskával_{1,3}, Sertéskaraj brokkolival_{7,8}, Rozmaringos főtt burgonya E: 664kcal Tel.zsír.: 9,91g CH: 52,14g Só: 1,70g Zsír: 34,98g Feh.: 32,91g Cuk: g Ca: 397,64mg	Lebbencsleves₁, Tökfőzelék_{1,7}, Pulykapörkölt₁, Kenyér₁ E: 644kcal Tel.zsír.: 2,97g CH: 78,46g Só: 1,92g Zsír: 24,13g Feh.: 26,38g Cuk: g Ca: 80,09mg	Karalábéleves tejfölös₇, Csirkemell Erdészné módrá₇, Párolt bulgur₁ E: 596kcal Tel.zsír.: 6,58g CH: 65,13g Só: 1,25g Zsír: 23,82g Feh.: 33,12g Cuk: g Ca: 214,02mg
Uzsonna	Kifli₁, Mogyorókrém_{5,7} E: 203kcal Tel.zsír.: 1,74g CH: 24,42g Só: 0,23g Zsír: 9,37g Feh.: 4,83g Cuk: 3,36g Ca: 14,40mg	Kalács_{1,3,7} E: 127kcal Tel.zsír.: g CH: 19,52g Só: g Zsír: 3,08g Feh.: 4,52g Cuk: g Ca: mg	Fokhagymás kifli₁ E: 124kcal Tel.zsír.: g CH: 24,00g Só: g Zsír: 1,01g Feh.: 4,85g Cuk: g Ca: mg	Banán E: 116kcal Tel.zsír.: g CH: 26,62g Só: 0,06g Zsír: 0,11g Feh.: 1,43g Cuk: g Ca: 6,60mg	Kifli₁, Nektarin E: 168kcal Tel.zsír.: 0,06g CH: 33,36g Só: 0,15g Zsír: 1,31g Feh.: 5,39g Cuk: g Ca: 11,50mg
Energia:	1 092,06kcal	873,00kcal	1 077,60kcal	1 030,47kcal	933,65kcal
Zsír:	51,83g	33,22g	52,39g	32,44g	27,30g
Telített zsírsav:	10,12g	4,45g	17,99g	4,43g	6,92g
Fehérje:	39,87g	30,78g	51,28g	41,49g	45,03g
Szénhidrát:	115,49g	108,34g	98,27g	136,68g	126,34g
Hozzáadott cukor:	8,67g	8,99g	5,00g	g	5,00g
Só:	4,17g	1,77g	2,60g	2,97g	2,12g
Ca:	212,29mg	78,05mg	721,03mg	107,79mg	249,85mg

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. Csillagfürt |