

Óvodás

Étlap

2022. szeptember 5 - 2022. szeptember 9

Étkezés	2022.09.05 Hétfő	2022.09.06 Kedd	2022.09.07 Szerda	2022.09.08 Csütörtök	2022.09.09 Péntek
Tízórai	Lekváros kenyér¹, Kakaó⁷ E: 357kcal Tel.zsír.: 0,38g CH: 67,23g Só: 0,00g Zsír: 3,85g Feh.: 11,83g Cuk: 30,68g Ca: 3,22mg	Szezámagos kifli, Párizs⁶, Margarin, Tea - gyümölcs, Zöldáru kigyóborka E: 222kcal Tel.zsír.: 2,60g CH: 17,27g Só: 0,81g Zsír: 14,32g Feh.: 4,19g Cuk: 5,00g Ca: 10,00mg	Sajtos-vajas teljeskiörlesű kenyér^{1,7}, Tej 2 dl⁷ E: 421kcal Tel.zsír.: 7,18g CH: 36,04g Só: 1,38g Zsír: 19,42g Feh.: 20,91g Cuk: g Ca: 259,20mg	Szalámis /kométás/ Teljes kiörlesű stangli¹, Zöldáru paradicsom, Margarin, Tej 2 dl⁷ E: 420kcal Tel.zsír.: 7,43g CH: 28,73g Só: 1,41g Zsír: 26,54g Feh.: 16,16g Cuk: g Ca: 11,17mg	teljes kiörlesű kenyér¹, Tojáskrém^{3,10}, Zöldáru paprika, Kakaó⁷ E: 355kcal Tel.zsír.: 2,27g CH: 45,08g Só: 0,72g Zsír: 11,60g Feh.: 13,52g Cuk: 11,99g Ca: 34,69mg
Ebéd	Jókai bableves^{1,6,7,9}, Kevert meggyes süti^{1,3,7} E: 644kcal Tel.zsír.: 7,14g CH: 76,05g Só: 1,59g Zsír: 26,57g Feh.: 20,93g Cuk: g Ca: 60,32mg	Alföldi zöldségleves^{1,9}, Tészta betét^{1,3}, Hentestokány, Párolt bulgur¹ E: 562kcal Tel.zsír.: 0,85g CH: 75,78g Só: 0,68g Zsír: 19,54g Feh.: 22,43g Cuk: g Ca: 79,13mg	Citromos kerti leves^{1,7,9}, Rizseshús⁹, Céklasaláta E: 472kcal Tel.zsír.: 1,12g CH: 60,32g Só: 0,43g Zsír: 12,49g Feh.: 25,08g Cuk: 2,00g Ca: 86,67mg	Tojásleves^{1,3}, Zöldbabfőzelék^{1,7}, Fasírt (sertés)^{1,3} E: 597kcal Tel.zsír.: 3,63g CH: 38,11g Só: 0,23g Zsír: 41,76g Feh.: 17,68g Cuk: g Ca: 42,14mg	Lebbencsleves¹, Szezámagos rántott halfilé^{1,3,4}, Burgonyapüré⁷ E: 578kcal Tel.zsír.: 2,80g CH: 79,65g Só: 0,23g Zsír: 18,28g Feh.: 21,30g Cuk: g Ca: 38,71mg
Uzsonna	korpás kifli 50 g¹ E: 63kcal Tel.zsír.: 0,04g CH: 12,24g Só: 0,32g Zsír: 0,37g Feh.: 2,62g Cuk: g Ca: 6,37mg	Gyümölcs joghurt⁷ E: 125kcal Tel.zsír.: 2,34g CH: 16,84g Só: 0,37g Zsír: 4,35g Feh.: 4,20g Cuk: 9,75g Ca: 146,52mg	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	Alma E: 35kcal Tel.zsír.: g CH: 7,00g Só: 0,01g Zsír: 0,40g Feh.: 0,40g Cuk: g Ca: 10,50mg	Natúr joghurt⁷ E: 55kcal Tel.zsír.: g CH: 4,00g Só: g Zsír: 3,00g Feh.: 3,10g Cuk: g Ca: mg
Energia:	1 064,26kcal	909,26kcal	1 016,61kcal	1 051,38kcal	987,38kcal
Zsír:	30,80g	38,21g	36,11g	68,70g	32,88g
Telített zsírsav:	7,56g	5,79g	8,30g	11,06g	5,07g
Fehérje:	35,38g	30,81g	47,58g	34,23g	37,92g
Szénhidrát:	155,52g	109,89g	115,26g	73,84g	128,73g
Hozzáadott cukor:	30,68g	14,75g	2,00g	g	11,99g
Só:	1,90g	1,86g	1,81g	1,65g	0,95g
Ca:	69,91mg	235,65mg	345,87mg	63,81mg	73,40mg

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 |