

Óvodás

Étlap

2022. szeptember 26 - 2022. szeptember 30

Étkezés	2022.09.26 Hétfő	2022.09.27 Kedd	2022.09.28 Szerda	2022.09.29 Csütörtök	2022.09.30 Péntek
Tízórai	magos zsemle magyaros vajkrém uborka ^{1,3} , Tea E: 133,84kcal Tel.zsír: g CH: 20,12g Só: 0,02g Zsír: 4,83g Feh.: 1,48g Cuk: 5,00g Ca: 13,05mg	Kifli, gyümölcsjoghurt ^{1,7} E: 127,33kcal Tel.zsír: 2,34g CH: 17,35g Só: 0,37g Zsír: 4,37g Feh.: 4,31g Cuk: 9,75g Ca: 146,67mg	Zsemle szelet sajt TV paprika ^{1,7} , Tej 2 dl ⁷ E: 213,83kcal Tel.zsír: 4,69g CH: 12,03g Só: 0,51g Zsír: 12,43g Feh.: 12,37g Cuk: g Ca: 163,14mg	Kenyér felvágott paprika ¹ , Tea E: 268,07kcal Tel.zsír: 2,45g CH: 32,81g Só: 0,75g Zsír: 9,66g Feh.: 11,03g Cuk: 5,00g Ca: 32,56mg	Szalámis zsemle ^{1,6} , Zöldáru kigyóborka, Kakaó ⁷ E: 267,73kcal Tel.zsír: 3,14g CH: 25,22g Só: 0,91g Zsír: 11,94g Feh.: 13,77g Cuk: 11,99g Ca: 13,79mg
Ebéd	Szegedi gulyásleves ^{1,3} , Tejbedara kakaó szóráttal ¹ E: 735,94kcal Tel.zsír: 1,54g CH: 94,98g Só: 1,34g Zsír: 25,76g Feh.: 28,12g Cuk: 5,14g Ca: 51,80mg	Zöldborsóleves ^{1,3} , Burgonyafőzelék ^{1,7} , Fasírt (sertés) ^{1,3} E: 776,87kcal Tel.zsír: 2,89g CH: 74,48g Só: 0,46g Zsír: 39,16g Feh.: 26,09g Cuk: g Ca: 72,68mg	Csontleves cérnamélttel ^{1,3} , teljes kiőrlésű kenyér ¹ , Rakott karfiol ⁷ E: 585,29kcal Tel.zsír: 1,88g CH: 67,33g Só: 0,34g Zsír: 24,33g Feh.: 21,50g Cuk: g Ca: 100,21mg	Zöldbableves ^{1,3,7} , teljes kiőrlésű kenyér ¹ , Paprikás burgonya csirkemellel E: 656,67kcal Tel.zsír: 3,35g CH: 96,55g Só: 0,61g Zsír: 16,16g Feh.: 27,51g Cuk: g Ca: 86,93mg	Magyaros karalábéleves ^{1,3} , teljes kiőrlésű kenyér ¹ , Tökfőzelék ^{1,7} , Sertéspörkölt E: 544,57kcal Tel.zsír: 2,84g CH: 46,35g Só: 0,61g Zsír: 30,14g Feh.: 18,76g Cuk: g Ca: 89,53mg
Uzsonna	Zab szelet ¹ E: 185,20kcal Tel.zsír: 0,55g CH: 26,08g Só: 0,03g Zsír: 7,28g Feh.: 3,00g Cuk: g Ca: 28,40mg	Sajtos kifli ^{1,3} E: 73,00kcal Tel.zsír: 0,85g CH: 11,62g Só: 0,43g Zsír: 1,48g Feh.: 3,22g Cuk: g Ca: 32,78mg	Kifli ^{1,7} , Alma E: 142,00kcal Tel.zsír: g CH: 27,40g Só: 0,16g Zsír: 1,20g Feh.: 4,76g Cuk: g Ca: 16,50mg	Túró rudi ^{5,7} E: 77,40kcal Tel.zsír: g CH: 3,32g Só: g Zsír: 2,19g Feh.: 0,91g Cuk: g Ca: mg	Natúr joghurt ⁷ , korpás kifli 50 g ¹ E: 118,00kcal Tel.zsír: 0,04g CH: 16,24g Só: 0,32g Zsír: 3,37g Feh.: 5,72g Cuk: g Ca: 6,37mg
Energia:	1 054,98kcal	977,20kcal	941,12kcal	1 002,14kcal	930,30kcal
Zsír:	37,87g	45,01g	37,96g	28,01g	45,46g
Telített zsírsav:	2,09g	6,08g	6,57g	5,79g	6,02g
Fehérje:	32,60g	33,62g	38,62g	39,45g	38,25g
Szénhidrát:	141,18g	103,45g	106,76g	132,68g	87,81g
Hozzáadott cukor:	10,14g	9,75g	g	5,00g	11,99g
Só:	1,40g	1,27g	1,01g	1,35g	1,83g
Ca:	93,25mg	252,13mg	279,85mg	119,49mg	109,69mg

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