

Óvodás

Étlap

2023. február 27 - 2023. március 3

Étkezés	2023.02.27 Hétfő	2023.02.28 Kedd	2023.03.01 Szerda	2023.03.02 Csütörtök	2023.03.03 Péntek
Tízórai	teljes kiőrlésű kenyér sonka ^{1,6} , Zöldáru lila hagyma, Tej ⁷ E: 274,38kcal Tel.zsír.: 0,16g CH: 35,99g Só: 1,28g Zsír: 4,45g Feh.: 18,62g Cuk: g Ca: mg	Virslis, teljesőrlésű kenyér ^{1,3,6,7,9,10} , Ketchup, Tea E: 189,31kcal Tel.zsír.: g CH: 27,53g Só: 1,44g Zsír: 4,39g Feh.: 6,73g Cuk: 7,80g Ca: mg	Teljesőrlésű kenyér tojáskarika ^{1,3} , Zöldáru kigyóborka, Tea - gyümölcs E: 233,76kcal Tel.zsír.: 1,91g CH: 30,21g Só: 0,81g Zsír: 8,25g Feh.: 5,93g Cuk: 5,00g Ca: mg	Gabonapehely ^{1,5,7,8} , Tej 2 dl ⁷ E: 244,90kcal Tel.zsír.: 1,54g CH: 37,17g Só: 0,61g Zsír: 6,43g Feh.: 8,41g Cuk: g Ca: mg	Tejeskávé, kalács ^{1,3,7} E: 419,46kcal Tel.zsír.: 2,61g CH: 61,43g Só: 0,63g Zsír: 10,88g Feh.: 17,38g Cuk: 9,19g Ca: mg
Ebéd	Tárkonyos pulykaraguleves ^{1,7} , Alma, Mákos tészta E: 574,74kcal Tel.zsír.: 4,65g CH: 71,93g Só: 0,27g Zsír: 19,72g Feh.: 25,86g Cuk: g Ca: 20,00mg	Húsleves cérnamentélttel ^{1,3} , Natúr sertésszelet /karaj/ ¹ , Gyümölcsmártás, Pírtott dara ¹ E: 653,54kcal Tel.zsír.: 1,27g CH: 85,52g Só: 0,30g Zsír: 20,43g Feh.: 27,03g Cuk: 6,99g Ca: mg	Francia hagymaleves ¹ , Szezámragos rántott halfilé ^{1,3,4} , zöldséges bulgur ¹ E: 570,10kcal Tel.zsír.: 2,61g CH: 76,96g Só: 0,18g Zsír: 20,01g Feh.: 21,90g Cuk: g Ca: mg	Sárgaborsókrémleves pirított zsemlekockával ¹ , Rakott karfiol ⁷ E: 753,39kcal Tel.zsír.: 4,47g CH: 84,67g Só: 0,18g Zsír: 33,68g Feh.: 27,15g Cuk: g Ca: 20,00mg	Magyaros gombaleves ¹ , Majorannás burgonyafőzelék ^{1,7} , Sertéspörkölt E: 523,84kcal Tel.zsír.: 2,56g CH: 47,08g Só: 0,33g Zsír: 28,72g Feh.: 17,03g Cuk: g Ca: 15,00mg
Uzsonna	Kifli ^{1,7} , kockasajt ⁷ E: 182,00kcal Tel.zsír.: g CH: 22,64g Só: 0,15g Zsír: 6,48g Feh.: 8,04g Cuk: g Ca: mg	Puding vanília ^{6,7} E: 122,49kcal Tel.zsír.: 2,13g CH: 21,25g Só: 0,16g Zsír: 3,00g Feh.: 2,38g Cuk: g Ca: mg	Banán E: 136,50kcal Tel.zsír.: g CH: 31,46g Só: 0,07g Zsír: 0,13g Feh.: 1,69g Cuk: g Ca: mg	Alma E: 34,80kcal Tel.zsír.: g CH: 7,00g Só: 0,01g Zsír: 0,40g Feh.: 0,40g Cuk: g Ca: mg	Sajtos kifli ^{1,3} , Margarinkrém petrezselymes E: 47,45kcal Tel.zsír.: 0,75g CH: 5,82g Só: 0,24g Zsír: 1,94g Feh.: 1,62g Cuk: g Ca: mg
Energia:	1 031,12kcal	965,34kcal	940,36kcal	1 033,09kcal	990,75kcal
Zsír:	30,65g	27,82g	28,39g	40,51g	41,53g
Telített zsírsav:	4,80g	3,40g	4,52g	6,01g	5,92g
Fehérje:	52,52g	36,13g	29,52g	35,96g	36,03g
Szénhidrát:	130,56g	134,30g	138,62g	128,84g	114,33g
Hozzáadott cukor:	g	14,79g	5,00g	g	9,19g
Só:	1,70g	1,90g	1,06g	0,80g	1,19g
Ca:	20,00mg	mg	mg	20,00mg	15,00mg

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