

Óvodás

Étlap

2023. március 20 - 2023. március 24

Étkezés	2023.03.20 Hétfő	2023.03.21 Kedd	2023.03.22 Szerda	2023.03.23 Csütörtök	2023.03.24 Péntek
Tízórai	szezámagos zsemle zala felvágottal ^{1,6} , Zöldáru lila hagyma, Tej ⁷ E: 198,82kcal Tel.zsír.: 2,76g CH: 13,49g Só: 0,61g Zsír: 11,08g Feh.: 10,30g Cuk: g Ca: mg	húskrémes korpás kifli ^{1,6} , Zöldáru paradicsom, Tej ⁷ E: 274,10kcal Tel.zsír.: 3,45g CH: 25,08g Só: 0,80g Zsír: 13,77g Feh.: 11,32g Cuk: g Ca: mg	korpás zsemle ¹ , Csirkemellsonka ⁶ , Margarin, Zöldáru kigyóborka, Tej ⁷ E: 311,13kcal Tel.zsír.: 2,08g CH: 35,06g Só: 0,88g Zsír: 9,34g Feh.: 14,96g Cuk: g 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	Zsemle ¹ , Brokkolikrém, Tej ⁷ E: 301,64kcal Tel.zsír.: 1,92g CH: 35,08g Só: 0,50g Zsír: 10,09g Feh.: 11,82g Cuk: g Ca: mg
Ebéd	Legényfogó leves ^{1,7} , Grízes tészta diétás ^{1,3} E: 684,96kcal Tel.zsír.: 2,15g CH: 90,39g Só: 0,71g Zsír: 19,01g Feh.: 35,37g Cuk: g Ca: 10,00mg	Köménymaglevés kenyérkockával ¹ , Sóskamártás ^{1,7} , Natúr sertésszelet /karaj/ ¹ , Főtt burgonya E: 538,50kcal Tel.zsír.: 1,64g CH: 60,72g Só: 0,40g Zsír: 21,03g Feh.: 24,34g Cuk: 5,00g Ca: mg	Zellerkrémleves 1 ^{1,3,7,9} , Tarhonyáshús ^{1,3} , Csemege uborka E: 534,21kcal Tel.zsír.: 0,58g CH: 46,15g Só: 0,65g Zsír: 29,64g Feh.: 17,68g Cuk: g Ca: mg	Hamis gulyásleves ⁹ , zöldséges bulgur ¹ , Sárgarépa falfasirt ^{1,3,4} E: 635,21kcal Tel.zsír.: 1,19g CH: 88,32g Só: 0,28g Zsír: 21,64g Feh.: 23,37g Cuk: g Ca: mg	Csontleves cérnametélttel ^{1,3} , Tejfölös csirkemell ^{1,7} , Párolt rizs E: 718,70kcal Tel.zsír.: 2,67g CH: 114,17g Só: 0,65g Zsír: 14,81g Feh.: 26,56g Cuk: g Ca: 19,50mg
Uzsonna	Alma E: 34,80kcal Tel.zsír.: g CH: 7,00g Só: 0,01g Zsír: 0,40g Feh.: 0,40g 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	Kifli, gyümölcsjoghurt ^{1,7} E: 127,33kcal Tel.zsír.: 2,34g CH: 17,36g Só: 0,37g Zsír: 4,37g Feh.: 4,31g Cuk: 9,75g Ca: 146,52mg	Pizzás kifli ^{1,7} E: 153,01kcal Tel.zsír.: g CH: 26,95g Só: 0,72g Zsír: 1,10g Feh.: 5,06g Cuk: g Ca: mg	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
Energia:	918,58kcal	949,10kcal	972,67kcal	1 033,12kcal	1 097,74kcal
Zsír:	30,49g	34,94g	43,35g	29,17g	27,09g
Telített zsírsav:	4,91g	5,09g	5,00g	2,73g	4,59g
Fehérje:	46,06g	37,35g	36,94g	36,84g	39,29g
Szénhidrát:	110,88g	117,26g	98,57g	152,43g	152,58g
Hozzáadott cukor:	g	5,00g	9,75g	g	g
Só:	1,33g	1,27g	1,90g	1,61g	1,15g
Ca:	10,00mg	mg	146,52mg	mg	19,50mg

A változtatás jogát fenntartjuk!

Allergének:

- Glutént tartalmazó gabona
- Rákfélék és azokból készült termékek
- Tojás és abból készült termékek
- Halak és azokból készült termékek
- Földimogyoró és abból készült termékek
- Szójabab és abból készült termékek
- Tej és abból készült termékek
- Diófélék
- Zeller és abból készült termékek
- Mustár és abból készült termékek
- Szezámag és abból készült termékek
- Kén-dioxid
- Puhatestűek
- Csillagfürt