

Óvodás

Étlap

2023. május 15 - 2023. május 19

Étkezés	2023.05.15 Hétfő	2023.05.16 Kedd	2023.05.17 Szerda	2023.05.18 Csütörtök	2023.05.19 Péntek
Tízórai	teljes kiőrlésű kenyér sonka ^{1,6} , Zöldáru lila hagyma, Tea - gyümölcs E: 194,48kcal Tel.zsír.: 0,16g CH: 30,39g Só: 1,28g Zsír: 1,45g Feh.: 11,82g Cuk: 5,00g Ca: mg	Vajas-mézes kenyér ^{1,7} , Tej ⁷ E: 331,10kcal Tel.zsír.: 3,87g CH: 46,33g Só: 0,00g Zsír: 11,40g Feh.: 10,90g Cuk: g Ca: 2,50mg	Teljesörlésű kenyér tojáskarika ^{1,3} , Zöldáru kigyóuborka, Tea E: 235,57kcal Tel.zsír.: 1,91g CH: 30,51g Só: 0,81g Zsír: 8,25g Feh.: 5,95g 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	húskrémes korpás kifli ^{1,6} , Zöldáru paprika, Tea E: 200,18kcal Tel.zsír.: 3,45g CH: 20,18g Só: 0,80g Zsír: 10,92g Feh.: 4,99g Cuk: 5,00g Ca: mg
Ebéd	Betyár leves ^{1,3} , Káposztás tészta ^{1,3} E: 770,96kcal Tel.zsír.: 1,62g CH: 104,02g Só: 0,15g Zsír: 26,05g Feh.: 25,78g Cuk: 2,00g Ca: mg	Hamis húsleves ^{1,3} , Göngyölt sertéskaraj ^{1,3} , Burgonyapüré ⁷ , Céklasaláta E: 556,84kcal Tel.zsír.: 1,82g CH: 72,05g Só: 1,51g Zsír: 17,68g Feh.: 25,07g Cuk: 2,00g Ca: mg	Zellerleves (magyaros) ^{1,3,9} , Zöldbabfőzelék ¹ , Fasírt (sertés) ^{1,3} E: 564,89kcal Tel.zsír.: 4,08g CH: 35,29g Só: 0,32g Zsír: 39,52g Feh.: 17,54g Cuk: g Ca: 26,00mg	Francia hagymaleves ^{1,3,7} , Milánói sertésborda ^{1,3} E: 753,33kcal Tel.zsír.: 1,89g CH: 88,50g Só: 0,17g Zsír: 26,81g Feh.: 37,66g Cuk: g Ca: mg	Kerti zöldségleves ^{1,9} , Tejszínes csirkemell ¹ , Párolt rizs E: 766,29kcal Tel.zsír.: 2,07g CH: 111,85g Só: 0,64g Zsír: 20,73g Feh.: 26,36g Cuk: g Ca: mg
Uzsonna	Alma E: 34,80kcal Tel.zsír.: g CH: 7,00g Só: 0,01g Zsír: 0,40g Feh.: 0,40g Cuk: g Ca: mg	Natúr joghurt ⁷ , Kifli ^{1,7} E: 108,60kcal Tel.zsír.: g CH: 14,20g Só: 0,08g Zsír: 3,40g Feh.: 5,28g Cuk: g Ca: mg	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	Tejszelet Milkimo ^{1,5,7} E: 25,71kcal Tel.zsír.: g CH: 10,63g Só: 0,03g Zsír: 5,18g Feh.: 2,08g Cuk: g Ca: mg	Sajtos kifli ^{1,3} E: 36,50kcal Tel.zsír.: 0,42g CH: 5,81g Só: 0,22g Zsír: 0,74g Feh.: 1,61g Cuk: g Ca: mg
Energia:	1 000,24kcal	996,54kcal	953,47kcal	1 023,94kcal	1 002,96kcal
Zsír:	27,90g	32,48g	48,87g	38,42g	32,39g
Telített zsírsav:	1,78g	5,69g	5,99g	3,43g	5,95g
Fehérje:	38,00g	41,25g	28,55g	48,15g	32,96g
Szénhidrát:	141,40g	132,58g	92,75g	136,29g	137,84g
Hozzáadott cukor:	6,99g	2,00g	5,00g	g	5,00g
Só:	1,44g	1,59g	1,84g	0,81g	1,66g
Ca:	mg	2,50mg	26,00mg	mg	mg

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 |