

Óvodás

Étlap

2023. június 19 - 2023. június 23

Étkezés	2023.06.19 Hétfő	2023.06.20 Kedd	2023.06.21 Szerda	2023.06.22 Csütörtök	2023.06.23 Péntek
Tízórai	teljes kiőrlésű kenyér ₁ , Sonkakrém, Zöldáru lila hagyma, Tea - gyümölcs E: 238,91kcal Tel.zsír: 1,82g CH: 28,45g Só: 0,98g Zsír: 7,16g Feh.: 11,96g Cuk: 5,00g Ca: mg	teljes kiőrlésű kenyér ₁ , Zöldséges felvágott _{6,7,9,10} , Zöldáru paradicsom, Tea E: 186,41kcal Tel.zsír: g CH: 29,40g Só: 1,10g Zsír: 4,85g Feh.: 7,77g Cuk: 5,22g Ca: mg	teljes kiőrlésű kenyér ₁ , Körözött, Tea, Zöldáru kigyóuborka E: 206,32kcal Tel.zsír: 0,62g CH: 28,06g Só: 0,62g Zsír: 4,33g Feh.: 10,16g Cuk: 5,00g Ca: 34,00mg	Kenyér tavaszi felvágott _{1,6} , Zöldáru poré hagyma, Kakaó ₇ E: 424,48kcal Tel.zsír: 4,21g CH: 49,45g Só: 0,66g Zsír: 16,36g Feh.: 15,67g Cuk: 11,99g Ca: mg	teljes kiőrlésű kenyér ₁ , Zala felvágott ₆ , Zöldáru paprika, Tej 2 dl ₇ E: 300,42kcal Tel.zsír: 1,82g CH: 33,95g Só: 1,22g Zsír: 9,22g Feh.: 16,46g Cuk: g Ca: mg
Ebéd	Tárkonyos sertésragu leves _{1,7} , Meggyes linzer _{1,3,7} E: 573,83kcal Tel.zsír: 4,98g CH: 56,27g Só: 0,94g Zsír: 30,32g Feh.: 15,31g Cuk: 8,99g Ca: 29,00mg	Zellerkrémleves 1 _{1,3,7,9} , Bolognai makaróni _{1,3,7,9} E: 663,76kcal Tel.zsír: 2,71g CH: 56,77g Só: 0,59g Zsír: 35,47g Feh.: 26,82g Cuk: 0,28g Ca: 60,00mg	Tavaszi zöldségleves _{1,3,9} , Hentestokány, Párolt bulgur ₁ E: 617,97kcal Tel.zsír: 1,32g CH: 80,62g Só: 0,78g Zsír: 23,63g Feh.: 22,81g Cuk: g Ca: mg	Citromos kerti leves _{1,7,9} , Párizsi csirkemell _{1,3,7} , Burgonyapüré ₇ E: 486,40kcal Tel.zsír: 3,04g CH: 47,31g Só: 0,38g Zsír: 20,94g Feh.: 23,94g Cuk: g Ca: mg	Tojásleves _{1,3} , teljes kiőrlésű kenyér f ₁ , Zöldborsó főzelék _{1,7} , Sárgarépas halfasírt _{1,3,4} E: 683,91kcal Tel.zsír: 1,84g CH: 77,44g Só: 0,29g Zsír: 28,41g Feh.: 27,79g Cuk: g Ca: mg
Uzsonna	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	Briós /Hartai _{1,3,7} E: 200,00kcal Tel.zsír: 0,98g CH: 27,00g Só: 0,23g Zsír: 5,00g Feh.: 5,40g 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	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	Alma E: 34,80kcal Tel.zsír: g CH: 7,00g Só: 0,01g Zsír: 0,40g Feh.: 0,40g Cuk: g Ca: mg
Energia:	921,34kcal	1 050,16kcal	960,79kcal	1 063,89kcal	1 019,13kcal
Zsír:	40,88g	45,33g	28,09g	38,40g	38,02g
Telített zsírsav:	6,80g	3,68g	1,94g	7,25g	3,66g
Fehérje:	32,55g	39,99g	34,66g	44,68g	44,65g
Szénhidrát:	98,92g	113,17g	140,14g	123,72g	118,39g
Hozzáadott cukor:	13,99g	5,50g	5,00g	11,99g	g
Só:	1,99g	1,92g	1,47g	1,76g	1,52g
Ca:	29,00mg	60,00mg	34,00mg	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 |