

Óvodás

Étlap

2023. május 8 - 2023. május 12

Étkezés	2023.05.08 Hétfő	2023.05.09 Kedd	2023.05.10 Szerda	2023.05.11 Csütörtök	2023.05.12 Péntek
Tízórai	*lilahagyma, Tea, tavaszi felvágott [1,6,9,10], rozsoskenyér [1] E: 194,32kcal Tel.zsír: 1,86g CH: 32,15g Só: 1,26g Zsír: 5,18g Feh.: 7,07g Cuk: 6,99g Ca: mg	"Srekk" krém [3,7,10], Paradicsom, Tea, teljesörlesű kenyér [1] E: 219,75kcal Tel.zsír: 1,44g CH: 34,55g Só: 0,51g Zsír: 4,54g Feh.: 8,56g Cuk: 6,99g Ca: mg	*jégcsap retek, Házi Körözött [7], Tea, rozsoskenyér [1] E: 164,91kcal Tel.zsír: 1,20g CH: 26,03g Só: 0,55g Zsír: 2,52g Feh.: 6,79g Cuk: 6,99g Ca: 21,00mg	fonott kalács [1,3,7], Kakaó [7] E: 345,63kcal Tel.zsír: 3,86g CH: 55,19g Só: 0,55g Zsír: 8,38g Feh.: 12,22g Cuk: 16,82g Ca: 228,00mg	Tojáskrém [3,7,10], Tea, rozsoskenyér [1] E: 196,41kcal Tel.zsír: 1,43g CH: 28,45g Só: 0,81g Zsír: 4,67g Feh.: 6,69g Cuk: 6,99g Ca: mg
Ebéd	Csirkeaprólék leves (szárny, zúza, máj) [1,9], Tavaszi rizses hús [1,9] E: 543,54kcal Tel.zsír: 4,36g CH: 45,78g Só: 0,36g Zsír: 22,66g Feh.: 33,63g Cuk: 0,53g Ca: mg	Brokkolikrémleves pirított tökmaggal joghurttal [1,3,7], Zuzapörkölt csirkeuzából, Tarhonya köret [1] E: 485,84kcal Tel.zsír: 2,51g CH: 51,16g Só: 0,19g Zsír: 20,12g Feh.: 22,85g Cuk: 0,20g Ca: mg	*Székelygulyás [1,7], Pizzás csiga házi [1,3,6,7,9,10] E: 471,61kcal Tel.zsír: 2,76g CH: 61,82g Só: 0,88g Zsír: 13,85g Feh.: 23,42g Cuk: 4,05g Ca: 40,52mg	Lencseleves füstölt kolbásszal [1], *Római csirkemell [7], Zldséges rizs [1] E: 522,98kcal Tel.zsír: 5,12g CH: 46,66g Só: 0,67g Zsír: 17,27g Feh.: 41,35g Cuk: 0,06g Ca: 102,37mg	*Rántott sertésszelet [1,3], Burgonyapüré [7], Vegyes gyümölcsleves (meggy-alma) [7] E: 571,86kcal Tel.zsír: 2,52g CH: 84,39g Só: 0,52g Zsír: 13,08g Feh.: 23,19g Cuk: 9,99g Ca: 51,30mg
Uzsonna	háztartási keksz [1,3,7], narancs E: 215,28kcal Tel.zsír: 0,79g CH: 41,40g Só: 0,40g Zsír: 2,96g Feh.: 4,64g Cuk: 7,40g Ca: mg	Vajjas-mézes kenyér [1,7] E: 219,09kcal Tel.zsír: 1,10g CH: 42,70g Só: 0,86g Zsír: 2,65g Feh.: 5,08g Cuk: 16,20g Ca: mg	Gyümölcs joghurt [7], tejes kifli [1,3,7] E: 296,50kcal Tel.zsír: 3,20g CH: 45,60g Só: 0,88g Zsír: 5,75g Feh.: 9,68g Cuk: g Ca: mg	*kígyóuborka, rozsoskenyér [1], x sajtkrém sajtmester E: 137,60kcal Tel.zsír: 0,15g CH: 21,88g Só: 0,73g Zsír: 2,08g Feh.: 4,88g Cuk: g Ca: 55,00mg	tejszelet [1,3,5,7], x alma E: 135,00kcal Tel.zsír: 2,88g CH: 20,16g Só: 0,04g Zsír: 5,19g Feh.: 2,37g Cuk: 6,30g Ca: mg
Energia:	953,14kcal	924,68kcal	933,02kcal	1 006,21kcal	903,27kcal
Zsír:	30,81g	27,31g	22,12g	27,73g	22,94g
Telített zsírsav:	7,02g	5,05g	7,16g	9,13g	6,84g
Fehérje:	45,33g	36,49g	39,88g	58,45g	32,24g
Szénhidrát:	119,33g	128,40g	133,44g	123,73g	133,00g
Hozzáadott cukor:	14,92g	23,39g	11,04g	16,88g	23,28g
Só:	2,01g	1,57g	2,31g	1,96g	1,36g
Ca:	mg	mg	61,52mg	385,37mg	51,30mg

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

A változás jogát fenntartjuk!

