

Óvodás

Étlap

2023. június 12 - 2023. június 16

Étkezés	2023.06.12 Hétfő	2023.06.13 Kedd	2023.06.14 Szerda	2023.06.15 Csütörtök	2023.06.16 Péntek
Tízórai	*lilahagyma, Tea, rozsoskenyér [1], x felvágott pulyka formázott [6,7,10] E: 207,60kcal Tel.zsír: 0,81g CH: 34,54g Só: 1,16g Zsír: 2,99g Feh.: 6,73g Cuk: 6,99g Ca: mg	*kígyóuborka, *Barbikrém [3,10], Tea, tejes kifli [1,3,7] E: 262,75kcal Tel.zsír: 1,41g CH: 39,54g Só: 0,90g Zsír: 5,71g Feh.: 9,75g Cuk: 6,99g Ca: 4,40mg	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	Tonhalkrém [3,4,10], Paradicsom, Tea, rozsoskenyér [1] E: 240,31kcal Tel.zsír: 2,00g CH: 30,18g Só: 0,84g Zsír: 7,58g Feh.: 11,65g Cuk: 6,99g Ca: mg	*Kukoricapehely [1], Tej [7] E: 278,00kcal Tel.zsír: 1,93g CH: 50,90g Só: 0,82g Zsír: 3,65g Feh.: 10,00g Cuk: g Ca: 228,00mg
Ebéd	Paradicsomleves [1,9], Rántott sertés velőrózsa [1,3], Zöldséges rizs [1] E: 473,00kcal Tel.zsír: 0,95g CH: 60,19g Só: 0,33g Zsír: 16,40g Feh.: 16,19g Cuk: 4,51g Ca: mg	Csirkeraguleves, tárkonyos [1,7,9], Szárazbabfőzelék [1,7], Sertéspörkölt, teljesőrlésű kenyér [1] E: 706,34kcal Tel.zsír: 5,42g CH: 72,81g Só: 0,99g Zsír: 25,24g Feh.: 43,37g Cuk: 0,20g Ca: 40,80mg	Zellerkrémleves [1,7,8,9], kenyérkocka [1,3,7], *Pizza darált húsos [1,3,7] E: 498,41kcal Tel.zsír: 3,79g CH: 71,43g Só: 0,53g Zsír: 11,38g Feh.: 23,32g Cuk: 3,36g Ca: 152,85mg	Magyaros karfiolleves tésztaival [1,9], Sokmagvas rántott csirkemell [1,3,11], Burgonyapüré [7] E: 555,91kcal Tel.zsír: 2,83g CH: 60,93g Só: 0,48g Zsír: 18,61g Feh.: 29,58g Cuk: 0,45g Ca: 28,50mg	Gulyásleves [1,9], Grízes (darás) tészta - házi szilvalekvárral [1,3], rozsoskenyér [1] E: 575,01kcal Tel.zsír: 0,99g CH: 86,12g Só: 0,82g Zsír: 11,13g Feh.: 23,27g Cuk: 10,38g Ca: mg
Uzsonna	rozs kifli TK. [1,11], Gyümölcs joghurt [7] E: 263,00kcal Tel.zsír: 2,75g CH: 33,50g Só: 0,55g Zsír: 5,00g Feh.: 7,63g Cuk: g Ca: mg	*Müzsli szelet [1,5,6,7,8] E: 0,16kcal Tel.zsír: g CH: 0,03g Só: 0,00g Zsír: 0,00g Feh.: 0,00g Cuk: g Ca: mg	Tojáskrém [3,7,10], Zöldáru paprika, rozsoskenyér [1] E: 171,25kcal Tel.zsír: 1,43g CH: 22,05g Só: 0,81g Zsír: 4,75g Feh.: 7,03g Cuk: g Ca: mg	Vajas-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	x Zabszelet 42g [1], x alma E: 230,50kcal Tel.zsír: g CH: 34,33g Só: 0,40g Zsír: 8,47g Feh.: 3,61g Cuk: 9,68g Ca: mg
Energia:	943,60kcal	969,25kcal	1 015,28kcal	1 015,31kcal	1 083,51kcal
Zsír:	24,38g	30,95g	24,51g	28,84g	23,25g
Telített zsírsav:	4,51g	6,83g	9,09g	5,94g	2,92g
Fehérje:	30,54g	53,12g	42,57g	46,31g	36,88g
Szénhidrát:	128,23g	112,38g	148,66g	133,81g	171,35g
Hozzáadott cukor:	11,50g	7,19g	20,18g	23,64g	20,06g
Só:	2,04g	1,89g	1,89g	2,18g	2,04g
Ca:	mg	45,20mg	380,85mg	28,50mg	228,00mg

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!