Óvodás

Étlap

2019. február 18 - 2019. február 22

Étkezés	2019.02.18 Hétfõ	2019.02.19 Kedd	2019.02.20 Szerda	2019.02.21 Csütörtök	2019.02.22 Péntek
Tízórai	teljes kiõrlésû kenyér[1], Margarinkrém petrezselymes diétás, Zöldáru paprika, Tej 2 dl[7] E: 254kcal Zsír: 6,01g Tel.zsír.: 0,49g Feh.: 12,45g CH: 33,52g Cuk: 0,00g Só: 0,62g Ca: 24,76mg	teljes kiõrlésû zsemle[1], Zöldárú paradicsom, Sonkakrém, Tea E: 181kcal Zsír: 5,63g Tel.zsír.: 0,73g Feh.: 9,76g CH: 21,92g Cuk: 5,00g Só: 0,83g Ca: 19,64mg	teljes kiõrlésû kenyér[1], Almás sajtkrém[7], Ivólé 100% E: 245kcal Zsír: 9,72g Tel.zsír.: 4,68g Feh.: 9,96g CH: 26,15g Cuk: 0,00g Só: 0,59g Ca: 19,15mg	Zöldárú paradicsom, Körözött[7], Kenyér[1] E: 228kcal Zsír: 3,89g Tel.zsír.: 0,62g Feh.: 11,75g CH: 35,89g Cuk: 0,00g Só: 1,25g Ca: 51,84mg	teljes kiõrlésû kenyér[1], Májkrém[6], Tej 2 dl[7], Zöldáru uborka E: 308kcal Zsír: 12,41g Tel.zsír.: 2,41g Feh.: 12,99g CH: 32,16g Cuk: 0,00g Só: 0,84g Ca: 18,45mg
Ebéd	Brokkolikrémleves[1,7], Árpagyöngybetét[1], Narancs, Zöldséges rakott burgonya sertés hússal[3] E: 524kcal Zsír: 32,33g Tel.zsír.: 3,73g Feh.: 16,02g CH: 41,68g Cuk: 0,00g Só: 2,16g Ca: 142,71mg	Burgonyaleves póréhagymával[1,7], Székelykáposzta sertéshúsból[1], Kenyér[1] E: 549kcal Zsír: 26,04g Tel.zsír.: 3,06g Feh.: 19,97g CH: 56,29g Cuk: 0,00g Só: 2,76g Ca: 137,30mg	Magyaros gombaleves[1,3], Zöldséges bundában sült csirkemell[1,3,7], Párolt barna rizs, Zsemlekocka levesbetét[1] E: 493kcal Zsír: 9,27g Tel.zsír.: 0,73g Feh.: 25,09g CH: 75,65g Cuk: 0,00g Só: 0,60g Ca: 30,39mg	Zöldség erõleves finommetélttel[1,3], Zöldbabfõzelék[1,7], Fasírt (sertés)[1,3], Kenyér 4 dkg[1] E: 642kcal Zsír: 34,57g Tel.zsír.: 2,72g Feh.: 22,68g CH: 58,65g Cuk: 0,00g Só: 0,23g Ca: 38,64mg	Karalábéleves tejfölös[7], Sajtos tejfölõs sertés karaj[7], Kakukkfüves tört burgonya E: 639kcal Zsír: 29,79g Tel.zsír.: 7,03g Feh.: 24,84g CH: 64,77g Cuk: 0,00g Só: 0,83g Ca: 194,06mg
Uzsonna	Alma, Tejszelet[1,7] E: 147kcal Zsír: 6,00g Tel.zsír.: 1,29g Feh.: 2,53g CH: 20,44g Cuk: 0,00g Só: 0,06g Ca: 10,50mg	Mákos kelt[1,3,7] E: 221kcal Zsír: 8,77g Tel.zsír.: 2,00g Feh.: 8,85g CH: 26,47g Cuk: 0,00g Só: 0,01g Ca: 198,46mg	Kifli[1], Joghurt gyümölcsös[7] E: 172kcal Zsír: 4,40g Tel.zsír.: 1,95g Feh.: 7,76g CH: 25,00g Cuk: 0,00g Só: 0,45g Ca: 126,00mg	Nutribebba Teljeskiõrlésû keksz /23,81/[1,5,6,7,11] E: 120kcal Zsír: 5,74g Tel.zsír.: 0,00g Feh.: 1,46g CH: 14,90g Cuk: 0,00g Só: 0,00g Ca: 0,00mg	Sajtos kifli[1,3], Banán E: 126kcal Zsír: 1,53g Tel.zsír.: 0,85g Feh.: 3,87g CH: 23,72g Cuk: 0,00g Só: 0,46g Ca: 35,78mg
Energia:	924,45kcal	951,78kcal	909,20kcal	990,24kcal	1 072,51kcal
Zsír:	44,34g	40,44g	23,39g	44,21g	43,72g
Telített zsírsav:	5,51g	5,79g	7,36g	3,33g	10,29g
Fehérje:	31,00g	38,57g	42,81g	35,90g	41,70g
Szénhidrát:	95,64g	104,68g	126,80g	109,44g	120,65g
Hozzáadott cukor:	0,00g	5,00g	0,00g	0,00g	0,00g
Só:	2,84g	3,60g	1,64g	1,47g	2,13g
Ca:	177,97mg	355,40mg	175,54mg	90,48mg	248,29mg

A változtatás jogát fenntartjuk!

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. Szezámmag és abból készült termékek
12. Kén-dioxid
13. Puhatestûek
14. Csillagfürt