

Óvodás

Étlap

2020. augusztus 10 - 2020. augusztus 14

Étkezés	2020.08.10 Hétfő	2020.08.11 Kedd	2020.08.12 Szerda	2020.08.13 Csütörtök	2020.08.14 Péntek
Tízórai	teljes kiőrlésű kenyér ₁ , Natúr vajkrém ₇ , Zöldárú paradicsom, Ivólé 100% E: 212kcal Tel.zsír.: g CH: 24,13g Só: 0,59g Zsír: 8,90g Feh.: 5,76g Cuk: g Ca: 20,50mg	Sajtos-vajas korpás zsemle _{1,7} , limonádé E: 392kcal Tel.zsír.: 8,92g CH: 36,07g Só: 1,37g Zsír: 17,75g Feh.: 15,21g Cuk: 11,99g Ca: 248,96mg	Lekvár fekete áfonya, Tej 1,5 dl, Kenyér ₁ E: 258kcal Tel.zsír.: g CH: 48,67g Só: 1,21g Zsír: 2,73g Feh.: 11,22g Cuk: g Ca: 12,00mg	Teljes kiőrlésű stangli ₁ , Brokkolikrém, Tea E: 186kcal Tel.zsír.: 1,92g CH: 23,98g Só: 0,11g Zsír: 8,69g Feh.: 3,88g Cuk: 6,99g Ca: 44,92mg	Kenyér felvágott paprika ₁ , Tea E: 271kcal Tel.zsír.: 2,45g CH: 34,39g Só: 0,74g Zsír: 9,55g Feh.: 10,96g Cuk: 6,99g Ca: 30,05mg
Ebéd	Tárkonyos zúza leves _{1,7} , Zelleres burgonyafőzelék _{1,7,9} , Húspogácsa sertésből _{1,3} , Kenyér 5 dkg ₁ E: 704kcal Tel.zsír.: 6,25g CH: 60,00g Só: 0,79g Zsír: 38,43g Feh.: 28,22g Cuk: g Ca: 145,94mg	Zellerkrémleves 1 _{1,3,7,9} , Rakott zöldbab ₇ , Őszibarack Kompót E: 604kcal Tel.zsír.: 6,55g CH: 47,96g Só: 1,02g Zsír: 35,07g Feh.: 23,15g Cuk: 11,99g Ca: 217,92mg	Nyírségi gombóclevés / gnocci _{1,3} , Mézes- mustáros csirkecomb _{1,7,10} , Zöldséges rizs E: 573kcal Tel.zsír.: 3,46g CH: 60,32g Só: 0,65g Zsír: 23,21g Feh.: 21,98g Cuk: g Ca: 60,35mg	Fahéjas meggylevés _{1,7} , Mexikói pulykatokány, Tarhonya köret _{1,3} E: 519kcal Tel.zsír.: 3,49g CH: 55,24g Só: 0,59g Zsír: 22,25g Feh.: 21,55g Cuk: 6,99g Ca: 68,71mg	Paradicsomleves ABC tészta _{1,3} , Zöldséges bundában sült csirkemell _{1,3,7} , Pirított burgonya E: 487kcal Tel.zsír.: 1,21g CH: 69,09g Só: 2,30g Zsír: 11,95g Feh.: 24,35g Cuk: 8,99g Ca: 32,25mg
Uzsonna	müzliszelet _{1,5} E: 122kcal Tel.zsír.: g CH: 9,30g Só: g Zsír: 0,46g Feh.: 1,80g Cuk: g Ca: mg	Sajtos kifli _{1,3} E: 73kcal Tel.zsír.: 0,85g CH: 11,62g Só: 0,43g Zsír: 1,48g Feh.: 3,22g Cuk: g Ca: 32,78mg	Briós /Hartai _{1,3,7} E: 200kcal Tel.zsír.: 0,98g CH: 27,00g Só: 0,23g Zsír: 5,00g Feh.: 5,40g Cuk: g Ca: 6,75mg	Alma kompót, Fokhagymás kifli E: 219kcal Tel.zsír.: g CH: 46,22g Só: 0,00g Zsír: 1,34g Feh.: 5,18g Cuk: 16,06g Ca: 6,60mg	bombi mézes _{1,3,5,6} E: 184kcal Tel.zsír.: g CH: 33,12g Só: 0,01g Zsír: 3,84g Feh.: 2,88g Cuk: g Ca: mg
Energia:	1 038,71kcal	1 069,36kcal	1 030,69kcal	923,24kcal	941,69kcal
Zsír:	47,79g	54,30g	30,94g	32,28g	25,34g
Telített zsírsav:	6,25g	16,31g	4,43g	5,41g	3,66g
Fehérje:	35,78g	41,59g	38,60g	30,60g	38,18g
Szénhidrát:	93,42g	95,65g	136,00g	125,43g	136,61g
Hozzáadott cukor:	g	23,98g	g	30,05g	15,98g
Só:	1,38g	2,82g	2,10g	0,70g	3,05g
Ca:	166,44mg	499,66mg	79,10mg	120,23mg	62,30mg

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