

Óvodás

Étlap

2020. szeptember 28 - 2020. október 2

Étkezés	2020.09.28 Hétfő	2020.09.29 Kedd	2020.09.30 Szerda	2020.10.01 Csütörtök	2020.10.02 Péntek
Tízórai	Zöldáru paprika, Sonkkrém, Tea, Kenyér ₁ E: 272kcal Tel.zsír.: 0,73g CH: 39,87g Só: 1,65g Zsír: 6,05g Feh.: 13,75g Cuk: 5,00g Ca: 30,27mg	Tonhalkrém margarinnal, Zsemle ₁ , Zöldáru paradicsom, Ivólé 100% E: 199kcal Tel.zsír.: 1,63g CH: 25,95g Só: 0,50g Zsír: 6,11g Feh.: 4,65g Cuk: g Ca: 11,06mg	teljes kiörlésű kenyér ₁ , Zöldáru lila hagyma, Tojáskrém _{3,10} , Tea - gyümölcs E: 225kcal Tel.zsír.: 1,88g CH: 28,62g Só: 0,82g Zsír: 8,07g Feh.: 6,37g Cuk: 5,00g Ca: 32,40mg	Lekvár eper, Tej 2 dl ₇ , Kenyér ₁ E: 283kcal Tel.zsír.: g CH: 51,32g Só: 1,21g Zsír: 3,48g Feh.: 12,92g Cuk: g Ca: 12,00mg	teljes kiörlésű kenyér ₁ , Zöldáru paprika, Párizsi ₆ , Tej 2 dl ₇ E: 303kcal Tel.zsír.: g CH: 33,56g Só: 1,20g Zsír: 9,67g Feh.: 16,01g Cuk: g Ca: 31,60mg
Ebéd	Raguleves sertésből ₁ , Alma, Sajtós tejfölös spagetti ₇ E: 606kcal Tel.zsír.: 5,31g CH: 64,35g Só: 1,26g Zsír: 25,89g Feh.: 26,46g Cuk: g Ca: 210,54mg	Tojásleves _{1,3} , Ananász, Rakott zöldbab ₇ , Kenyér ₁ E: 764kcal Tel.zsír.: 7,46g CH: 74,53g Só: 1,96g Zsír: 38,50g Feh.: 29,21g Cuk: 4,24g Ca: 221,88mg	Magyaros gombaleves ₁ , Zuzapörkölt, Tészta köret (szarvacska) _{1,3} , Málnás limonádé E: 563kcal Tel.zsír.: 2,56g CH: 73,10g Só: 2,43g Zsír: 23,10g Feh.: 16,48g Cuk: 11,99g Ca: 50,43mg	Húsleves cérnamentélttel _{1,3} , Kelkáposzta főzelék ₁ , Húsgombóc ₃ , Kenyér ₁ , Tejszelet _{1,7} E: 583kcal Tel.zsír.: 0,69g CH: 76,16g Só: 1,66g Zsír: 21,12g Feh.: 22,22g Cuk: g Ca: 121,91mg	Nyári Karalábéleves _{1,3} , Töltött csirke felsőcomb _{1,3} , Párolt rizs, Savanyú káposzta E: 619kcal Tel.zsír.: 1,83g CH: 76,36g Só: 1,43g Zsír: 21,40g Feh.: 26,22g Cuk: g Ca: 50,02mg
Uzsonna	teljes kiörlésű kenyér ₁ , Margarinkrém petrezselymes diétás E: 134kcal Tel.zsír.: 0,33g CH: 20,82g Só: 0,61g Zsír: 2,20g Feh.: 4,81g Cuk: g Ca: 16,24mg	Sajtós 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	Alma, müzliszelet _{1,5} E: 157kcal Tel.zsír.: g CH: 16,30g Só: 0,01g Zsír: 0,86g Feh.: 2,20g Cuk: g Ca: 10,50mg	Tökmagvas pogácsa _{1,3,7} E: 169kcal Tel.zsír.: 2,53g CH: 16,13g Só: 0,31g Zsír: 9,56g Feh.: 4,35g Cuk: g Ca: 16,05mg	Banán E: 116kcal Tel.zsír.: g CH: 26,62g Só: 0,06g Zsír: 0,11g Feh.: 1,43g Cuk: g Ca: 6,60mg
Energia:	1 012,96kcal	1 035,55kcal	945,41kcal	1 034,83kcal	1 037,60kcal
Zsír:	34,14g	46,09g	32,02g	34,16g	31,18g
Telített zsírsav:	6,36g	9,94g	4,44g	3,22g	1,83g
Fehérje:	45,01g	37,08g	25,05g	39,48g	43,66g
Szénhidrát:	125,03g	112,10g	118,02g	143,62g	136,54g
Hozzáadott cukor:	5,00g	4,24g	16,98g	g	g
Só:	3,52g	2,89g	3,26g	3,19g	2,69g
Ca:	257,05mg	265,72mg	93,33mg	149,97mg	88,22mg

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. Csillagfűrt