

Óvodás

Étlap

2020. október 5 - 2020. október 9

Étkezés	2020.10.05 Hétfő	2020.10.06 Kedd	2020.10.07 Szerda	2020.10.08 Csütörtök	2020.10.09 Péntek
Tízórai	teljes kiőrlésű kenyér ₁ , Zala felvágott ₆ , Zöldárú paradicsom, Ivólé 100%	Tej 2 dl ₇ , Briós /Hartai _{1,3,7}	Zöldárú paprika 2 dkg, Májkrem teljes kiőrlésű zsemle _{1,6} , Tea - gyümölcs	Zsemle ₁ , Zöldárú paprika, Sajtkrem /n./ ₇ , Ivólé 100%	Vajas-mézes teljeskiőrlésű kenyér _{1,7} , Tej 2 dl ₇
	E: 210kcal Tel.zsír.: 2,18g CH: 23,23g Só: 1,34g Zsír: 7,07g Feh.: 9,98g Cuk: g Ca: 26,62mg	E: 300kcal Tel.zsír.: 0,98g CH: 37,60g Só: 0,23g Zsír: 8,00g Feh.: 12,20g Cuk: g Ca: 6,75mg	E: 172kcal Tel.zsír.: 2,41g CH: 19,84g Só: 0,65g Zsír: 8,57g Feh.: 3,63g Cuk: 5,00g Ca: 6,26mg	E: 231kcal Tel.zsír.: 3,51g CH: 28,80g Só: 0,40g Zsír: 6,70g Feh.: 8,76g Cuk: g Ca: 14,73mg	E: 381kcal Tel.zsír.: 3,87g CH: 52,09g Só: 0,70g Zsír: 12,20g Feh.: 12,66g Cuk: g Ca: 21,70mg
Ebéd	Lencseleves _{1,7,10} , bundás Maci _{7,9,10,11} , Céklás burgonyapüré ₇	Tárkonyos zöldségleves jázminrizzsel ₉ , Tökfőzelék _{1,7} , Sült pulykacomb, Kenyér ₁ , Müzli szelet 25 g _{1,5,6,7,8,11}	Zöldséges karalábéleves daragaluskával ₁ , Marhapörkölt, Főtt burgonya	Paradicsomleves ABC tészta _{1,3} , Zöldséges csirke tokány, Tészta rizs _{1,3} , limonádé	Fahéjas almaleves _{1,7} , Bácskai rizses hús sertés lapockából, Savanyú káposzta
	E: 514kcal Tel.zsír.: 3,21g CH: 58,96g Só: 0,69g Zsír: 18,20g Feh.: 16,62g Cuk: g Ca: 75,13mg	E: 638kcal Tel.zsír.: 3,79g CH: 78,09g Só: 1,97g Zsír: 22,66g Feh.: 28,62g Cuk: g Ca: 77,10mg	E: 591kcal Tel.zsír.: 4,92g CH: 75,54g Só: 0,65g Zsír: 20,00g Feh.: 26,13g Cuk: g Ca: 45,80mg	E: 563kcal Tel.zsír.: 1,81g CH: 75,71g Só: 0,36g Zsír: 16,44g Feh.: 25,72g Cuk: 20,98g Ca: 30,98mg	E: 526kcal Tel.zsír.: 2,15g CH: 61,52g Só: 0,76g Zsír: 22,78g Feh.: 14,66g Cuk: 9,99g Ca: 64,61mg
Uzsonna	Fokhagymás kifli	Tejszelet _{1,7}	paula puding, babapiskóta _{1,3,6,7}	Banán	Narancs
	E: 124kcal Tel.zsír.: g CH: 24,00g Só: g Zsír: 1,01g Feh.: 4,85g Cuk: g Ca: mg	E: 4kcal Tel.zsír.: 0,05g CH: 0,48g Só: 0,00g Zsír: 0,20g Feh.: 0,08g Cuk: g Ca: mg	E: 189kcal Tel.zsír.: 2,37g CH: 33,59g Só: 0,19g Zsír: 4,04g Feh.: 4,20g Cuk: 5,99g Ca: 4,19mg	E: 116kcal Tel.zsír.: g CH: 26,62g Só: 0,06g Zsír: 0,11g Feh.: 1,43g Cuk: g Ca: 6,60mg	E: 41kcal Tel.zsír.: g CH: 8,50g Só: 0,01g Zsír: 0,20g Feh.: 0,60g Cuk: g Ca: 43,80mg
Energia:	847,31kcal	942,33kcal	952,21kcal	909,79kcal	948,05kcal
Zsír:	26,28g	30,86g	32,61g	23,25g	35,18g
Telített zsírsav:	5,39g	4,82g	9,71g	5,32g	6,01g
Fehérje:	31,46g	40,89g	33,97g	35,92g	27,92g
Szénhidrát:	106,19g	116,17g	128,96g	131,13g	122,11g
Hozzáadott cukor:	g	g	10,99g	20,98g	9,99g
Só:	2,03g	2,21g	1,49g	0,82g	1,47g
Ca:	101,75mg	83,85mg	56,25mg	52,30mg	130,11mg

A változtatás jogát fenntartjuk!

Allergének:

- Glutént tartalmazó gabona
- Rákfélék és azokból készült termékek
- Tojás és abból készült termékek
- Halak és azokból készült termékek
- Földimogyoró és abból készült termékek
- Szójabab és abból készült termékek
- Tej és abból készült termékek
- Diófélék
- Zeller és abból készült termékek
- Mustár és abból készült termékek
- Szezám és abból készült termékek
- Kén-dioxid
- Puhatestűek
- Csillagfürt