

Óvodás

Étlap

2020. október 12 - 2020. október 16

Étkezés	2020.10.12 Hétfő	2020.10.13 Kedd	2020.10.14 Szerda	2020.10.15 Csütörtök	2020.10.16 Péntek
Tízórai	Kenyér felvágott paprika ₁ , Zöldáru paradicsom E: 254kcal Tel.zsír.: 2,45g CH: 29,40g Só: 0,75g Zsír: 9,65g Feh.: 11,46g Cuk: g Ca: 34,51mg	Zsemle ₁ , Brokkolikrém, Tea E: 227kcal Tel.zsír.: 1,92g CH: 29,89g Só: 0,50g Zsír: 7,20g Feh.: 5,09g Cuk: 5,00g Ca: 52,71mg	teljes kiörlésű kenyér ₁ , Zöldáru lila hagyma, Párizsi ₆ , Tea - gyümölcs E: 221kcal Tel.zsír.: g CH: 28,34g Só: 1,30g Zsír: 6,49g Feh.: 8,73g Cuk: 5,00g Ca: 32,53mg	Virslí, teljeörlésű kenyér _{1,6} E: 220kcal Tel.zsír.: g CH: 25,02g Só: 2,20g Zsír: 7,20g Feh.: 9,51g Cuk: g Ca: 28,50mg	Zöldáru paprika, Magyaros vajkrém ₃ , Tej 1,5 dl ₇ , Kenyér ₁ E: 322kcal Tel.zsír.: g CH: 43,19g Só: 1,22g Zsír: 10,74g Feh.: 12,36g Cuk: g Ca: 20,40mg
Ebéd	Magyaros burgonyaleves _{1,7,9} , Szőlő, Temesvári pulykaragu _{1,7} , Párolt rizs E: 699kcal Tel.zsír.: 5,70g CH: 92,41g Só: 0,66g Zsír: 23,27g Feh.: 25,72g Cuk: g Ca: 100,82mg	Zöldséges karfiolleves _{1,3} , zöldséges bulgur ₁ , Szezámagos rántott csirkemell _{1,3} E: 655kcal Tel.zsír.: 2,70g CH: 80,94g Só: 2,11g Zsír: 24,54g Feh.: 29,14g Cuk: g Ca: 41,80mg	Csontleves cérnamentél _{1,3} , Töltött káposzta _{1,3,7} E: 499kcal Tel.zsír.: 1,63g CH: 54,60g Só: 1,56g Zsír: 22,69g Feh.: 18,02g Cuk: g Ca: 152,25mg	Zöldborsóleves daragaluskával ₁ , Szilva, Sajtos tejfölös sertés karaj ₇ , Hagymás tört burgonya E: 637kcal Tel.zsír.: 6,38g CH: 64,32g Só: 0,86g Zsír: 28,49g Feh.: 26,90g Cuk: g Ca: 157,80mg	Alma, Halgombóc leves _{1,3,4,7} , Mákos tészta E: 508kcal Tel.zsír.: 2,44g CH: 79,89g Só: 0,31g Zsír: 11,88g Feh.: 19,10g Cuk: 0,10g Ca: 195,13mg
Uzsonna	Müzli szelet 25 g _{1,5,6,7,8,11} E: 106kcal Tel.zsír.: g CH: 16,25g Só: g Zsír: 3,50g Feh.: 1,35g Cuk: g Ca: mg	Habos puding ₇ E: 192kcal Tel.zsír.: g CH: 36,60g Só: g Zsír: 3,20g Feh.: 3,80g Cuk: g Ca: mg	Túró rudi _{5,7} E: 77kcal Tel.zsír.: g CH: 3,32g Só: g Zsír: 2,19g Feh.: 0,91g Cuk: g Ca: mg	Kalács _{1,3,7} E: 191kcal Tel.zsír.: g CH: 29,28g Só: g Zsír: 4,62g Feh.: 6,78g Cuk: g Ca: mg	Banán E: 116kcal Tel.zsír.: g CH: 26,62g Só: 0,06g Zsír: 0,11g Feh.: 1,43g Cuk: g Ca: 6,60mg
Energia:	1 058,82kcal	1 074,45kcal	797,44kcal	1 047,77kcal	945,06kcal
Zsír:	36,42g	34,94g	31,36g	40,31g	22,73g
Telített zsírsav:	8,15g	4,62g	1,63g	6,38g	2,44g
Fehérje:	38,52g	38,03g	27,66g	43,19g	32,89g
Szénhidrát:	138,06g	147,44g	86,26g	118,62g	149,70g
Hozzáadott cukor:	g	5,00g	5,00g	g	0,10g
Só:	1,41g	2,62g	2,86g	3,06g	1,59g
Ca:	135,32mg	94,51mg	184,78mg	186,30mg	222,13mg

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