

Óvodás

Étlap

2020. november 9 - 2020. november 13

Étkezés	2020.11.09 Hétfő	2020.11.10 Kedd	2020.11.11 Szerda	2020.11.12 Csütörtök	2020.11.13 Péntek
Tízórai	Felvágott tavaszi ⁶ , Zöldáru paprika, Tea, Kenyér ¹ E: 224kcal Tel.zsír.: 0,83g CH: 39,96g Só: 1,50g Zsír: 2,99g Feh.: 8,46g Cuk: 5,00g Ca: 26,64mg	Zsemle /vizes/ ¹ , Almás sajtkrém ⁷ , Tea - gyümölcs E: 271kcal Tel.zsír.: 4,68g CH: 33,60g Só: 0,40g Zsír: 8,72g Feh.: 9,26g Cuk: 5,00g Ca: 8,46mg	teljes kiörlésű kenyér ¹ , Zöldáru paradicsom, Zala felvágott ⁶ , Tea - gyümölcs E: 229kcal Tel.zsír.: 2,18g CH: 27,97g Só: 1,34g Zsír: 7,07g Feh.: 9,98g Cuk: 5,00g Ca: 26,65mg	Teljes kiörlésű stangli ¹ , Zöldáru poré hagyma, Zöldáru paradicsom, Főtt tojás ³ , Tej 2 dl ⁷ E: 228kcal Tel.zsír.: 0,28g CH: 29,01g Só: 0,14g Zsír: 5,90g Feh.: 12,36g Cuk: g Ca: 43,10mg	teljes kiörlésű kenyér sonka ^{1,6} , Zöldáru paradicsom, Tea E: 224kcal Tel.zsír.: 0,16g CH: 34,47g Só: 1,40g Zsír: 1,83g Feh.: 12,99g Cuk: 5,00g Ca: 31,54mg
Ebéd	Zöldségkrémleves ^{1,7} , Zöldséges húsos rakott tészta/inyenc ^{1,3} E: 543kcal Tel.zsír.: 4,43g CH: 67,17g Só: 0,14g Zsír: 17,01g Feh.: 26,81g Cuk: g Ca: 49,43mg	Csontleves csigatésztával ^{1,3} , Alma, Töltött paprika ^{1,3} , Főtt burgonya E: 575kcal Tel.zsír.: 0,65g CH: 79,74g Só: 0,46g Zsír: 18,68g Feh.: 18,68g Cuk: 9,99g Ca: 52,89mg	Zöldbableves (zöldséges) ^{1,7} , Vadas csirkeragu ^{1,7,10} , Tészta köret (makaróni) ^{1,3} E: 715kcal Tel.zsír.: 5,55g CH: 72,80g Só: 2,38g Zsír: 32,96g Feh.: 30,28g Cuk: 3,00g Ca: 99,98mg	Gyömbéres sütőtökrémleves piritott tökmaggal ^{1,7} , Narancs, Paprikás burgonya csirkemellel E: 695kcal Tel.zsír.: 1,57g CH: 101,52g Só: 0,31g Zsír: 18,24g Feh.: 27,63g Cuk: 1,00g Ca: 125,15mg	Fahéjas almaleves ^{1,7} , Brokkolival, sajttal töltött rántott sertés szelet ^{1,3,7} , Párolt rizs E: 729kcal Tel.zsír.: 4,77g CH: 107,22g Só: 2,55g Zsír: 17,81g Feh.: 30,86g Cuk: 9,99g Ca: 224,14mg
Uzsonna	Túró rudi ^{5,7} , háztartási keksz ¹ E: 160kcal Tel.zsír.: 0,40g CH: 18,92g Só: 0,20g Zsír: 3,55g Feh.: 2,87g Cuk: 3,70g Ca: 5,00mg	Banán E: 116kcal Tel.zsír.: g CH: 26,62g Só: 0,06g Zsír: 0,11g Feh.: 1,43g Cuk: g Ca: 6,60mg	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	Gyümölcs joghurt ⁷ E: 125kcal Tel.zsír.: 2,34g CH: 16,84g Só: 0,37g Zsír: 4,35g Feh.: 4,20g Cuk: 9,75g Ca: 146,52mg	Fokhagymás kifli E: 124kcal Tel.zsír.: g CH: 24,00g Só: g Zsír: 1,01g Feh.: 4,85g Cuk: g Ca: mg
Energia:	927,09kcal	960,92kcal	1 016,25kcal	1 047,78kcal	1 076,98kcal
Zsír:	23,55g	27,51g	41,51g	28,49g	20,65g
Telített zsírsav:	5,65g	5,33g	8,59g	4,19g	4,93g
Fehérje:	38,14g	29,37g	43,48g	44,19g	48,70g
Szénhidrát:	126,06g	139,96g	112,39g	147,38g	165,69g
Hozzáadott cukor:	8,70g	14,99g	7,99g	10,75g	14,99g
Só:	1,83g	0,92g	4,16g	0,82g	3,95g
Ca:	81,07mg	67,95mg	159,41mg	314,77mg	255,68mg

A változtatás jogát fenntartjuk!

Allergének:

- | | |
|---|--------------------------------------|
| 1. Glutént tartalmazó gabona | 8. Diófélék |
| 2. Rákfélék és azokból készült termékek | 9. Zeller és abból készült termékek |
| 3. Tojás és abból készült termékek | 10. Mustár és abból készült termékek |
| 4. Halak és azokból készült termékek | 11. Szezám és abból készült termékek |
| 5. Földimogyoró és abból készült termékek | 12. Kén-dioxid |
| 6. Szójabab és abból készült termékek | 13. Puhatestűek |
| 7. Tej és abból készült termékek | 14. Csillagfürt |