

Óvodás

Étlap

2020. november 16 - 2020. november 20

Étkezés	2020.11.16 Hétfő	2020.11.17 Kedd	2020.11.18 Szerda	2020.11.19 Csütörtök	2020.11.20 Péntek
Tízórai	teljes kiörlésű kenyér ₁ , Zöldáru paprika, Májkrém ₆ , Tea - gyümölcs E: 241kcal Tel.zsír: 2,41g CH: 28,49g Só: 0,85g Zsír: 9,61g Feh.: 6,93g Cuk: 5,00g Ca: 25,38mg	Zsemle ₁ , Szalámis / kométás/, Zöldáru paradicsom, Ivólé 100% E: 291kcal Tel.zsír: 4,83g CH: 25,84g Só: 1,60g Zsír: 13,84g Feh.: 10,48g Cuk: g Ca: 15,18mg	teljes kiörlésű kenyér ₁ , Tej 2 dl ₇ , Méz E: 245kcal Tel.zsír: g CH: 37,17g Só: 0,59g Zsír: 4,00g Feh.: 11,62g Cuk: g Ca: 16,00mg	Zsemle ₁ , Zöldáru paprika, Párizsi ₆ , Tea - gyümölcs E: 230kcal Tel.zsír: g CH: 30,66g Só: 1,01g Zsír: 5,67g Feh.: 8,51g Cuk: 5,00g Ca: 20,91mg	teljes kiörlésű kenyér ₁ , Brokkolikrém, Tej 2 dl ₇ E: 295kcal Tel.zsír: 1,92g CH: 32,38g Só: 0,69g Zsír: 11,09g Feh.: 12,52g Cuk: g Ca: 60,88mg
Ebéd	Raguleves sertésből _{1,3} , Joghurtos csirkemell csíkok ₇ , Burgonyapüré ₇ E: 576kcal Tel.zsír: 2,26g CH: 45,51g Só: 0,99g Zsír: 26,09g Feh.: 37,07g Cuk: g Ca: 83,75mg	Húsleves cérnametél _{1,3} , Sárgaborsó főzelék ₁ , Sertés flekken _{1,3,7,9} , Kenyer ₁ E: 567kcal Tel.zsír: 0,97g CH: 80,13g Só: 1,68g Zsír: 12,90g Feh.: 31,49g Cuk: g Ca: 89,34mg	Paradicsomleves ABC tészta _{1,3} , Alma, Rántott pulykamáj _{1,3} , Hagymás tört burgonya E: 645kcal Tel.zsír: 3,52g CH: 76,24g Só: 0,50g Zsír: 29,86g Feh.: 15,65g Cuk: 8,99g Ca: 37,14mg	Tárkonyos zöldségleves jázminrizzsel ₉ , Tökfőzelék _{1,7} , Sertéspörkölt, Kenyer ₁ E: 570kcal Tel.zsír: 2,37g CH: 63,22g Só: 1,79g Zsír: 25,54g Feh.: 19,86g Cuk: g Ca: 79,44mg	Erdei gombaleves tésztával _{1,3,7} , Ananász, Pásztortarhonya _{1,6,10} E: 541kcal Tel.zsír: 3,89g CH: 65,13g Só: 1,51g Zsír: 20,37g Feh.: 20,57g Cuk: 4,24g Ca: 50,56mg
Uzsonna	Banán E: 116kcal Tel.zsír: g CH: 26,62g Só: 0,06g Zsír: 0,11g Feh.: 1,43g Cuk: g Ca: 6,60mg	Kalács _{1,3,7} E: 191kcal Tel.zsír: g CH: 29,28g Só: g Zsír: 4,62g Feh.: 6,78g Cuk: g Ca: mg	Puding paula ₇ E: 108kcal Tel.zsír: g CH: 15,00g Só: 0,12g Zsír: 3,80g Feh.: 3,30g Cuk: g Ca: mg	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	Fokhagymás kifli E: 124kcal Tel.zsír: g CH: 24,00g Só: g Zsír: 1,01g Feh.: 4,85g Cuk: g Ca: mg
Energia:	932,54kcal	1 049,33kcal	997,64kcal	956,49kcal	959,18kcal
Zsír:	35,81g	31,36g	37,66g	32,07g	32,48g
Telített zsírsav:	4,67g	5,80g	3,52g	2,37g	5,82g
Fehérje:	45,43g	48,75g	30,57g	30,57g	37,94g
Szénhidrát:	100,62g	135,25g	128,41g	110,17g	121,51g
Hozzáadott cukor:	5,00g	g	8,99g	5,00g	4,24g
Só:	1,90g	3,28g	1,21g	2,81g	2,20g
Ca:	115,73mg	104,51mg	53,14mg	110,85mg	111,44mg

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