

Óvodás

Étlap

2020. november 23 - 2020. november 27

Étkezés	2020.11.23 Hétfő	2020.11.24 Kedd	2020.11.25 Szerda	2020.11.26 Csütörtök	2020.11.27 Péntek
Tízórai	teljes kiőrlésű kenyér ₁ , Magyaros vajkrém ₃ , Tea - gyümölcs E: 220kcal Tel.zsír.: g CH: 26,83g Só: 0,59g Zsír: 8,80g Feh.: 5,22g Cuk: 5,00g Ca: 16,03mg	Kalács _{1,3,7} , Tej 2 dl ₇ E: 291kcal Tel.zsír.: g CH: 39,88g Só: g Zsír: 7,62g Feh.: 13,58g Cuk: g Ca: mg	teljes kiőrlésű zsemle ₁ , Tonhalkrém margarinnal, Zöldarú paradicsom, Ivólé E: 221kcal Tel.zsír.: 1,63g CH: 36,85g Só: 0,50g Zsír: 6,38g Feh.: 3,10g Cuk: g Ca: 11,06mg	Almás sajtkrém ₇ , Tea - gyümölcs, Kenyér ₁ E: 297kcal Tel.zsír.: 4,68g CH: 42,20g Só: 1,21g Zsír: 9,20g Feh.: 11,16g Cuk: 5,00g Ca: 15,18mg	Zsemle ₁ , Tojáskrém _{3,10} , Lilahagyma, Tea E: 246kcal Tel.zsír.: 1,88g CH: 33,39g Só: 0,54g Zsír: 7,19g Feh.: 5,98g Cuk: 5,00g Ca: 30,40mg
Ebéd	Nyírségi gombóclevés / gnocci _{1,3} , Rakott káposzta, Kenyér ₁ E: 717kcal Tel.zsír.: 3,61g CH: 89,20g Só: 3,30g Zsír: 27,90g Feh.: 22,38g Cuk: g Ca: 168,47mg	Spárga leves _{1,3} , Burgonyafőzelék _{1,7} , Fasírt (sertés) _{1,3} , Kenyér ₁ E: 699kcal Tel.zsír.: 2,44g CH: 77,40g Só: 1,54g Zsír: 33,47g Feh.: 21,87g Cuk: g Ca: 58,39mg	Alma, Sajtos tejfölös spagetti ₇ , Halgombóc leves _{1,3,4,7} E: 571kcal Tel.zsír.: 7,19g CH: 74,61g Só: 1,02g Zsír: 18,86g Feh.: 23,97g Cuk: 0,10g Ca: 194,89mg	Zöldborsólevés ₁ , Alma, Kinai édes savanyu csirkemell, Párolt rizs E: 554kcal Tel.zsír.: 1,25g CH: 85,77g Só: 0,82g Zsír: 12,20g Feh.: 21,55g Cuk: 5,00g Ca: 50,50mg	Magyaros karfiollevés ₁ , Mexikói sült csirkecomb, Burgonyapüré ₇ , Céklasaláta E: 498kcal Tel.zsír.: 2,03g CH: 54,05g Só: 0,96g Zsír: 18,73g Feh.: 26,14g Cuk: 3,40g Ca: 92,23mg
Uzsonna	Tejszelet + alma _{1,7} E: 42kcal Tel.zsír.: 0,05g CH: 8,18g Só: 0,01g Zsír: 0,64g Feh.: 0,52g Cuk: g Ca: 11,55mg	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	Sonkakrém, Zöldarú paprika, Kenyér ₁ E: 247kcal Tel.zsír.: 0,73g CH: 34,46g Só: 1,65g Zsír: 5,94g Feh.: 13,67g Cuk: g Ca: 27,72mg	teljes kiőrlésű kenyér ₁ , Zala felvágott ₆ , Zöldarú paprika E: 211kcal Tel.zsír.: 2,18g CH: 23,08g Só: 1,34g Zsír: 7,18g Feh.: 10,32g Cuk: g Ca: 30,52mg	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
Energia:	978,74kcal	1 063,00kcal	1 038,86kcal	1 062,41kcal	904,35kcal
Zsír:	37,34g	42,56g	31,19g	28,58g	29,47g
Telített zsírsav:	3,66g	3,29g	9,55g	8,12g	4,31g
Fehérje:	28,12g	38,67g	40,75g	43,03g	34,99g
Szénhidrát:	124,21g	128,89g	145,93g	151,04g	106,37g
Hozzáadott cukor:	5,00g	g	0,10g	10,00g	12,09g
Só:	3,90g	1,98g	3,17g	3,37g	1,69g
Ca:	196,05mg	91,16mg	233,67mg	96,20mg	127,63mg

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
- Szezámag és abból készült termékek
- Kén-dioxid
- Puhatestűek
- Csillagfürt