

Óvodás

Étlap

2021. január 11 - 2021. január 15

Étkezés	2021.01.11 Hétfő	2021.01.12 Kedd	2021.01.13 Szerda	2021.01.14 Csütörtök	2021.01.15 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	Sajtos-vajas korpás zsemle ^{1,7} , Zöldáru paradicsom, Tea E: 378kcal Tel.zsír.: 8,92g CH: 32,66g Só: 1,37g Zsír: 17,74g Feh.: 15,64g Cuk: 6,99g Ca: 250,91mg	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	Majorannás májgaluskaleves csirkemájból ^{1,3} , Finomfőzelék ^{1,7} , Natur csirkemell csíkok E: 478kcal Tel.zsír.: 2,44g CH: 36,13g Só: 1,10g Zsír: 23,12g Feh.: 28,38g Cuk: g Ca: 132,77mg	Magyaros burgonyaleves ^{1,7,9} , Lecsős sertés szelet, Párolt rizs E: 596kcal Tel.zsír.: 3,06g CH: 70,53g Só: 0,38g Zsír: 23,71g Feh.: 19,75g Cuk: g Ca: 56,66mg	Hamis húsleves ^{1,3,8} , Zöldborsó főzelék ^{1,7} , Sült csirkecomb, Kenyér ¹ E: 592kcal Tel.zsír.: 1,56g CH: 68,01g Só: 1,61g Zsír: 19,10g Feh.: 35,40g Cuk: g Ca: 92,71mg	Sajtos-tejfölös csirkemell ^{1,7,8} , Csicseriborsókrémleves, Rozmaringos főtt burgonya E: 551kcal Tel.zsír.: 5,22g CH: 53,44g Só: 3,63g Zsír: 21,64g Feh.: 33,21g Cuk: g Ca: 169,49mg	Paradicsomleves ABC tészta ^{1,3} , Ananász, Tarhonyáshús ^{1,3} E: 603kcal Tel.zsír.: 1,03g CH: 65,35g Só: 0,29g Zsír: 28,37g Feh.: 18,25g Cuk: 13,23g Ca: 19,49mg
Uzsonna	Kifli ¹ , kockasajt ⁷ E: 182kcal Tel.zsír.: g CH: 22,64g Só: 0,15g Zsír: 6,48g Feh.: 8,04g Cuk: g Ca: 6,00mg	Banán E: 116kcal Tel.zsír.: g CH: 26,62g Só: 0,06g Zsír: 0,11g Feh.: 1,43g Cuk: g Ca: 6,60mg	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	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:	901,10kcal	1 089,53kcal	961,28kcal	937,97kcal	1 021,85kcal
Zsír:	39,20g	41,56g	27,45g	28,16g	40,47g
Telített zsírsav:	4,86g	11,98g	3,90g	5,22g	2,95g
Fehérje:	43,34g	36,82g	51,22g	43,92g	35,62g
Szénhidrát:	87,26g	129,81g	122,03g	100,39g	121,73g
Hozzáadott cukor:	5,00g	6,99g	9,75g	5,00g	13,23g
Só:	2,10g	1,81g	2,56g	4,64g	0,98g
Ca:	164,15mg	314,17mg	255,23mg	200,89mg	80,37mg

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
- Csillagfűt