

Óvodás

Étlap

2021. szeptember 27 - 2021. október 1

Étkezés	2021.09.27 Hétfő	2021.09.28 Kedd	2021.09.29 Szerda	2021.09.30 Csütörtök	2021.10.01 Péntek
Tízórai	Zsemle ₁ , Májkrém ₆ , Zöldárú paradicsom, Tea - gyümölcs E: 246kcal Tel.zsír.: 2,41g CH: 31,09g Só: 0,66g Zsír: 8,50g Feh.: 5,88g Cuk: 5,00g Ca: 10,76mg	gépsonka, Zöldárú lila hagyma, Tea - gyümölcs, Kenyér ₁ E: 236kcal Tel.zsír.: 0,73g CH: 39,71g Só: 1,65g Zsír: 2,64g Feh.: 13,14g Cuk: 5,00g Ca: 28,65mg	Teljes kiőrlésű stangli, Zöldárú paprika, Tojáskrém _{3,10} , Tej 2 dl ₇ E: 270kcal Tel.zsír.: 1,88g CH: 29,03g Só: 0,14g Zsír: 11,85g Feh.: 11,81g Cuk: g Ca: 15,47mg	teljes kiőrlésű zsemle ₁ , Szalámis /kométás/ Zöldárú paradicsom, Tej 2 dl ₇ E: 328kcal Tel.zsír.: 4,83g CH: 26,94g Só: 1,60g Zsír: 17,01g Feh.: 15,53g Cuk: g Ca: 15,18mg	teljes kiőrlésű kenyér ₁ , Zöldárú paprika, Tej 2 dl ₇ , sajt kőményes ₇ E: 325kcal Tel.zsír.: 2,50g CH: 34,14g Só: 1,39g Zsír: 8,21g Feh.: 24,64g Cuk: g Ca: 184,40mg
Ebéd	Legényfogó leves ₇ , Sárgarépa-főzelék ₁ , Csirke nuggets rántva E: 625kcal Tel.zsír.: 3,44g CH: 49,00g Só: 2,00g Zsír: 30,68g Feh.: 35,59g Cuk: g Ca: 172,66mg	Zöldbableves _{1,3,7} , Alma, Paprikás burgonya pulykahússal E: 653kcal Tel.zsír.: 4,02g CH: 96,64g Só: 0,47g Zsír: 17,55g Feh.: 24,27g Cuk: g Ca: 94,81mg	Magyaros karalábéleves _{1,3} , Szilva kompót, Sertéspörkölt, Tészta köret (orsó) _{1,3} E: 621kcal Tel.zsír.: 1,26g CH: 77,05g Só: 0,29g Zsír: 24,81g Feh.: 19,19g Cuk: 12,56g Ca: 46,69mg	Húsleves cérnametél _{1,3} , Főtt hús mártáshoz, Paradicsom mártás ₁ , Főtt burgonya E: 427kcal Tel.zsír.: 0,63g CH: 59,52g Só: 0,39g Zsír: 10,91g Feh.: 20,93g Cuk: 6,99g Ca: 70,84mg	Erdei gyümölcsleves ₇ , Párizsi csirkemell _{1,3,7} , zöldséges bulgur ₁ E: 526kcal Tel.zsír.: 2,81g CH: 66,68g Só: 1,31g Zsír: 18,71g Feh.: 24,66g Cuk: 8,49g Ca: 45,82mg
Uzsonna	Sós fonat _{1,7} E: 124kcal Tel.zsír.: g CH: 24,00g Só: g Zsír: 1,01g Feh.: 4,85g 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	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	Nektarin, Korpovit keksz _{1,3,5,6,7,8,11} E: 241kcal Tel.zsír.: 0,06g CH: 40,76g Só: g Zsír: 5,71g Feh.: 5,23g Cuk: g Ca: 5,50mg	Fokhagymás kifli E: 124kcal Tel.zsír.: g CH: 24,00g Só: g Zsír: 1,01g Feh.: 4,85g Cuk: g Ca: mg
Energia:	994,06kcal	1 080,41kcal	932,98kcal	996,13kcal	974,74kcal
Zsír:	40,18g	24,81g	37,30g	33,63g	27,93g
Telített zsírsav:	5,85g	4,75g	3,19g	5,51g	5,31g
Fehérje:	46,32g	44,19g	31,51g	41,70g	54,15g
Szénhidrát:	104,08g	165,63g	114,26g	127,22g	124,82g
Hozzáadott cukor:	5,00g	5,00g	12,56g	6,99g	8,49g
Só:	2,65g	2,13g	0,44g	1,99g	2,70g
Ca:	183,41mg	123,46mg	73,72mg	91,51mg	230,22mg

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 |