

Óvodás

Étlap

2021. október 18 - 2021. október 22

| Étkezés | 2021.10.18 Hétfő | 2021.10.19 Kedd | 2021.10.20 Szerda | 2021.10.21 Csütörtök | 2021.10.22 Péntek |
|--------------------------|---|---|--|--|---|
| Tízórai | Kenyér felvágott paprika ₁ , Tej 2 dl ₇ E: 342kcal Tel.zsír.: 2,45g CH: 38,00g Só: 0,74g Zsír: 12,55g Feh.: 17,76g Cuk: g Ca: 30,01mg | teljes kiörlésű kenyér ₁ , Sonkkrém, Zöldáru paradicsom, Tea E: 237kcal Tel.zsír.: 0,73g CH: 28,47g Só: 1,02g Zsír: 6,46g Feh.: 12,21g Cuk: 5,00g Ca: 30,37mg | Ivólé 100%, Zöldáru kigyóborka, Kenyér ₁ , sajt köményes ₇ E: 247kcal Tel.zsír.: 2,50g CH: 33,16g Só: 2,02g Zsír: 4,49g Feh.: 18,30g Cuk: g Ca: 173,50mg | teljes kiörlésű zsemle ₁ , Májkrém ₆ , Zöldáru paprika, Tej 2 dl ₇ E: 265kcal Tel.zsír.: 2,41g CH: 27,54g Só: 0,65g Zsír: 11,78g Feh.: 11,28g Cuk: g Ca: 14,63mg | korpás zsemle ₁ , Szalámis /kométás/, Zöldáru retek, Tej 2 dl ₇ E: 383kcal Tel.zsír.: 4,87g CH: 34,22g Só: 1,52g Zsír: 16,76g Feh.: 16,95g Cuk: g Ca: 17,17mg |
| Ebéd | Halgombóc leves _{1,3,4,7} , Almás linzer _{1,3,7} , Kenyér 3 dkg ₁ E: 496kcal Tel.zsír.: 2,59g CH: 82,33g Só: 1,43g Zsír: 9,94g Feh.: 17,43g Cuk: 9,09g Ca: 46,21mg | Tojásleves _{1,3} , Alma, Zöldborsó főzelék _{1,7} , Dinószaurusz _{1,3,6,7} , Kenyér ₁ E: 651kcal Tel.zsír.: 2,39g CH: 91,04g Só: 1,25g Zsír: 34,72g Feh.: 25,83g Cuk: g Ca: 73,95mg | Magyaros karalábéleves _{1,3} , Szőlő, Pulyka ragu ₁ , Tarhonya köret _{1,3} E: 565kcal Tel.zsír.: 2,75g CH: 59,54g Só: 0,50g Zsír: 26,03g Feh.: 21,55g Cuk: g Ca: 54,53mg | Paradicsomleves ABC tészta _{1,3} , Sertéskaraj brokkolival _{7,8} , Főtt burgonya E: 576kcal Tel.zsír.: 8,51g CH: 56,71g Só: 1,24g Zsír: 23,26g Feh.: 32,90g Cuk: 8,99g Ca: 343,58mg | Fahéjas almaleves _{1,7} , Csirkemell Erdészné módra ₇ , Párolt bulgur ₁ E: 599kcal Tel.zsír.: 6,12g CH: 75,38g Só: 0,99g Zsír: 19,95g Feh.: 32,16g Cuk: 9,99g Ca: 197,61mg |
| Uzsonna | Zsemle ₁ , Sajtkrém /n./ ₇ , Zöldáru lila hagyma E: 228kcal Tel.zsír.: 3,51g CH: 28,94g Só: 0,50g Zsír: 6,52g Feh.: 8,28g Cuk: g Ca: 15,63mg | Zabrud _{1,7,8,11} E: 123kcal Tel.zsír.: g CH: 18,90g Só: 0,00g Zsír: 4,20g Feh.: 1,59g Cuk: g Ca: mg | Bríós /Hartai _{1,3,7} E: 200kcal Tel.zsír.: 0,98g CH: 27,00g Só: 0,23g Zsír: 5,00g Feh.: 5,40g Cuk: g Ca: 6,75mg | 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 |
| Energia: | 1 066,91kcal | 1 010,34kcal | 1 012,10kcal | 957,27kcal | 1 054,79kcal |
| Zsír: | 29,01g | 45,38g | 35,52g | 35,15g | 38,19g |
| Telített zsírsav: | 8,55g | 3,12g | 6,23g | 10,92g | 11,84g |
| Fehérje: | 43,47g | 39,62g | 45,26g | 45,60g | 52,33g |
| Szénhidrát: | 149,27g | 138,41g | 119,69g | 110,87g | 121,21g |
| Hozzáadott cukor: | 9,09g | 5,00g | g | 8,99g | 9,99g |
| Só: | 2,67g | 2,27g | 2,75g | 1,96g | 2,95g |
| Ca: | 91,84mg | 104,32mg | 234,78mg | 364,80mg | 247,55mg |

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. Szezámag 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 |