

Óvodás

Étlap

2022. január 10 - 2022. január 14

Étkezés	2022.01.10 Hétfő	2022.01.11 Kedd	2022.01.12 Szerda	2022.01.13 Csütörtök	2022.01.14 Péntek
Tízórai	Margarinkrém petrezselymes diétás, Kenyér ₁ E: 168kcal Tel.zsír.: 0,33g CH: 32,12g Só: 1,23g Zsír: 1,68g Feh.: 6,01g Cuk: g Ca: 12,24mg	teljes kiőrlésű kenyér ₁ , Zöldárú paradicsom, Párizsi ₆ , Tea - gyümölcs E: 221kcal Tel.zsír.: g CH: 27,85g Só: 1,20g Zsír: 6,56g Feh.: 8,87g Cuk: 5,00g Ca: 27,73mg	Teljes kiőrlésű stangli ₁ , Magyaros vajkrém ₃ , Zöldáru paprika, Tea - gyümölcs E: 196kcal Tel.zsír.: g CH: 24,14g Só: 0,01g Zsír: 9,61g Feh.: 4,22g Cuk: 5,00g Ca: 8,43mg	Margarinkrém petrezselymes diétás, Zöldáru retek, Ivólé 100%, Kenyér ₁ E: 172kcal Tel.zsír.: 0,33g CH: 32,89g Só: 1,24g Zsír: 1,70g Feh.: 6,23g Cuk: g Ca: 17,64mg	Zsemle ₁ , Zala felvágott ₆ , Zöldáru paprika, Tej 2 dl ₇ E: 318kcal Tel.zsír.: 2,18g CH: 36,38g Só: 1,15g Zsír: 9,18g Feh.: 16,42g Cuk: g Ca: 19,79mg
Ebéd	Brokkoli leves, Paprikás burgonya csirkemellel, Kenyér 5 dkg ₁ E: 643kcal Tel.zsír.: 1,01g CH: 105,26g Só: 0,64g Zsír: 10,06g Feh.: 29,90g Cuk: g Ca: 147,48mg	Lencsegulyás pulykacombból, Natur csirkemell csíkok, Sárgarépa főzelék ₁ E: 602kcal Tel.zsír.: 3,05g CH: 46,88g Só: 2,04g Zsír: 23,07g Feh.: 49,54g Cuk: g Ca: 134,88mg	Burgonyagombóc leves _{1,3} , Rakott karfiol ₇ E: 699kcal Tel.zsír.: 2,81g CH: 76,70g Só: 4,72g Zsír: 33,01g Feh.: 22,60g Cuk: g Ca: 107,31mg	Zöldség erőleves finommetélttel _{1,3} , Alma, Rántott hal (pangasius) _{1,3,4,7} , Rozmaringos főtt burgonya, Csemege uborka E: 645kcal Tel.zsír.: 3,15g CH: 77,59g Só: 2,92g Zsír: 24,82g Feh.: 24,21g Cuk: g Ca: 71,03mg	Fahéjas meggyleves _{1,7} , Göngyölt sertéskaraj _{1,3} , Párolt rizs E: 629kcal Tel.zsír.: 2,66g CH: 89,04g Só: 1,11g Zsír: 18,30g Feh.: 22,67g Cuk: 6,99g Ca: 65,26mg
Uzsonna	Zsemle ₁ , Szalámis / kométás/, Zöldáru kigyóuborka E: 280kcal Tel.zsír.: 4,83g CH: 23,76g Só: 1,60g Zsír: 13,75g Feh.: 10,08g Cuk: g Ca: 12,18mg	Banán E: 116kcal Tel.zsír.: g CH: 26,62g Só: 0,06g Zsír: 0,11g Feh.: 1,43g Cuk: g Ca: 6,60mg	Briós /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	müzliszelet _{1,5} E: 122kcal Tel.zsír.: g CH: 9,30g Só: g Zsír: 0,46g Feh.: 1,80g Cuk: g Ca: mg	Mandarin E: 52kcal Tel.zsír.: g CH: 10,78g Só: 0,00g Zsír: 0,33g Feh.: 0,77g Cuk: g Ca: 25,30mg
Energia:	1 091,43kcal	938,39kcal	1 094,84kcal	938,82kcal	998,50kcal
Zsír:	25,49g	29,74g	47,62g	26,97g	27,81g
Telített zsírsav:	6,17g	3,05g	3,79g	3,48g	4,84g
Fehérje:	45,99g	59,84g	32,22g	32,24g	39,86g
Szénhidrát:	161,13g	101,36g	127,83g	119,78g	136,20g
Hozzáadott cukor:	g	5,00g	5,00g	g	6,99g
Só:	3,47g	3,30g	4,96g	4,16g	2,27g
Ca:	171,90mg	169,21mg	122,49mg	88,67mg	110,36mg

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. Csillagfűrt