

Óvodás

Étlap

2020. december 14 - 2020. december 18

Étkezés	2020.12.14 Hétfő	2020.12.15 Kedd	2020.12.16 Szerda	2020.12.17 Csütörtök	2020.12.18 Péntek
Tízórai	Magyaros vajkrém ₃ , Zöldáru paprika, Tea - gyümölcs, Kenyér ₁ E: 267kcal Tel.zsír.: g CH: 40,24g Só: 1,22g Zsír: 8,49g Feh.: 7,26g Cuk: 5,00g Ca: 20,43mg	teljes kiőrlésű kenyér sonka _{1,6} , Zöldáru paradicsom, Ivólé 100% E: 200kcal Tel.zsír.: 0,16g CH: 29,31g Só: 1,40g Zsír: 1,72g Feh.: 12,92g Cuk: g Ca: 28,99mg	teljes kiőrlésű zsemle ₁ , Tonhalkrém margarinnal, Zöldáru lila hagyma, Tej 2 dl ₇ E: 236kcal Tel.zsír.: 1,63g CH: 27,54g Só: 0,60g Zsír: 9,21g Feh.: 9,56g Cuk: g Ca: 15,86mg	Margarinkrém petrezselymes diétás, Tej 2 dl ₇ , Kenyér ₁ E: 268kcal Tel.zsír.: 0,33g CH: 42,72g Só: 1,23g Zsír: 4,68g Feh.: 12,81g Cuk: g Ca: 12,24mg	Zsemle ₁ , Szalámis / kométás/, Zöldáru paprika, Tea E: 318kcal Tel.zsír.: 4,83g CH: 31,10g Só: 1,60g Zsír: 14,06g Feh.: 10,89g Cuk: 5,00g Ca: 21,63mg
Ebéd	Babgulyás, Zöldséges húsos rakott tészta/ inyenc diétás ₁ E: 660kcal Tel.zsír.: 2,31g CH: 63,84g Só: 0,29g Zsír: 32,46g Feh.: 25,85g Cuk: g Ca: 48,85mg	Zöldbableves (zöldséges) _{1,7} , Burgonyafőzelék _{1,7} , Fasírt (sertés) _{1,3} , Kenyér ₁ E: 768kcal Tel.zsír.: 4,92g CH: 76,28g Só: 1,50g Zsír: 41,29g Feh.: 22,40g Cuk: g Ca: 100,89mg	Magyaros karfiolleves ₁ , Vadas csirkeragu _{1,7,10} , Tészta köret (orsó) _{1,3} E: 617kcal Tel.zsír.: 2,65g CH: 73,49g Só: 0,69g Zsír: 21,08g Feh.: 30,63g Cuk: 3,00g Ca: 100,63mg	Csontleves cérnamentélttel _{1,3} , Töltött káposzta _{1,3,7} , Kenyér ₁ , Alma kompót E: 751kcal Tel.zsír.: 1,63g CH: 108,92g Só: 2,78g Zsír: 23,50g Feh.: 24,35g Cuk: 16,06g Ca: 170,85mg	Fahéjas meggy leves _{1,7} , Rántott hal (pangasius) _{1,3,4,7} , Párolt rizs E: 642kcal Tel.zsír.: 3,93g CH: 88,30g Só: 0,22g Zsír: 20,33g Feh.: 21,75g Cuk: 6,99g Ca: 53,92mg
Uzsonna	Alma, Túró rudi _{5,7} E: 112kcal Tel.zsír.: g CH: 10,32g Só: 0,01g Zsír: 2,59g Feh.: 1,31g Cuk: g Ca: 10,50mg	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	Mandarin, háztartási keksz ₁ E: 120kcal Tel.zsír.: 0,40g CH: 23,44g Só: 0,20g Zsír: 1,60g Feh.: 2,52g Cuk: 3,70g Ca: 23,40mg	Tejszelet Milkimo _{1,5,7} E: 26kcal Tel.zsír.: g CH: 10,63g Só: 0,03g Zsír: 5,18g Feh.: 2,08g Cuk: g Ca: mg	Alma, babapiskóta _{1,3} E: 101kcal Tel.zsír.: 0,25g CH: 19,34g Só: 0,04g Zsír: 1,44g Feh.: 2,23g Cuk: 5,99g Ca: 14,69mg
Energia:	1 038,76kcal	1 041,11kcal	973,25kcal	1 044,96kcal	1 061,14kcal
Zsír:	43,54g	44,49g	31,89g	33,36g	35,83g
Telített zsírsav:	2,31g	5,92g	4,68g	1,96g	9,01g
Fehérje:	34,42g	38,55g	42,71g	39,24g	34,87g
Szénhidrát:	114,40g	117,20g	124,47g	162,26g	138,74g
Hozzáadott cukor:	5,00g	g	6,70g	16,06g	17,98g
Só:	1,52g	3,33g	1,49g	4,04g	1,86g
Ca:	79,78mg	162,66mg	139,89mg	183,09mg	90,24mg

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. Csillagfürt