

Óvodás

Étlap

2021. január 18 - 2021. január 22

Étkezés	2021.01.18 Hétfő	2021.01.19 Kedd	2021.01.20 Szerda	2021.01.21 Csütörtök	2021.01.22 Péntek
Tízórai	Zöldáru paprika, Natúr vajkrém ⁷ , Tea - gyümölcs, Kenyér ¹ E: 267kcal Tel.zsír.: g CH: 40,28g Só: 1,22g Zsír: 8,49g Feh.: 7,30g Cuk: 5,00g Ca: 20,43mg	teljes kiörlésű kenyér ¹ , Zöldáru paradicsom, Magyaros vajkrém ³ , Ivólé 100% E: 212kcal Tel.zsír.: g CH: 24,09g Só: 0,59g Zsír: 8,90g Feh.: 5,72g Cuk: g Ca: 20,50mg	teljes kiörlésű zsemle ¹ , Tönhalkrém 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 , Zöldáru paprika, Olasz felvágott ⁶ , Tea E: 270kcal Tel.zsír.: 3,44g CH: 31,10g Só: 1,66g Zsír: 9,56g Feh.: 9,12g Cuk: 5,00g Ca: 18,63mg
Ebéd	Zöldség krémleves ^{1,7} , Zöldséges húsos rakott tészta/mexikói ^{1,3,7} E: 701kcal Tel.zsír.: 8,93g CH: 64,22g Só: 1,24g Zsír: 34,05g Feh.: 32,68g Cuk: g Ca: 251,67mg	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 (spagetti) ¹ E: 621kcal Tel.zsír.: 2,65g CH: 75,53g Só: 1,18g Zsír: 20,60g Feh.: 31,53g Cuk: 3,00g Ca: 100,63mg	Csontleves cérnametélttel ^{1,3} , Töltött káposzta ^{1,3,7} , Kenyér ¹ E: 656kcal Tel.zsír.: 1,63g CH: 86,70g Só: 2,77g Zsír: 23,17g Feh.: 24,02g Cuk: g Ca: 164,25mg	Fahéjas meggyleves ^{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 /fél/, Túró rudi ^{5,7} E: 95kcal Tel.zsír.: g CH: 6,82g Só: 0,00g Zsír: 2,39g Feh.: 1,11g Cuk: g Ca: 5,25mg	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	Puding vanília ^{6,7} E: 122kcal Tel.zsír.: 2,13g CH: 21,25g Só: 0,16g Zsír: 3,00g Feh.: 2,38g Cuk: g Ca: mg	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:	1 063,04kcal	1 053,41kcal	979,02kcal	949,92kcal	1 013,44kcal
Zsír:	44,93g	51,67g	32,81g	33,03g	31,33g
Telített zsírsav:	8,93g	5,77g	6,41g	1,96g	7,62g
Fehérje:	41,09g	31,35g	43,47g	38,91g	33,10g
Szénhidrát:	111,31g	111,98g	124,32g	140,04g	138,74g
Hozzáadott cukor:	5,00g	g	3,00g	g	17,98g
Só:	2,46g	2,53g	1,93g	4,03g	1,92g
Ca:	277,35mg	154,17mg	116,49mg	176,49mg	87,24mg

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 |