

Óvodás

Étlap

2021. január 25 - 2021. január 29

Étkezés	2021.01.25 Hétfő	2021.01.26 Kedd	2021.01.27 Szerda	2021.01.28 Csütörtök	2021.01.29 Péntek
Tízórai	Zöldárú paradicsom, Párizsi ⁶ , Kakaó ⁷ , Kenyér ¹ E: 382kcal Tel.zsír.: 0,38g CH: 56,00g Só: 1,83g Zsír: 9,39g Feh.: 16,75g Cuk: 11,99g Ca: 26,92mg	teljes kiörlésű kenyér ¹ , Sárgarépa ⁷ , Tej 2 dl ⁷ E: 300kcal Tel.zsír.: 1,65g CH: 36,91g Só: 0,98g Zsír: 9,14g Feh.: 13,27g Cuk: g Ca: 72,71mg	Zsemle ¹ , Teljes kiörlésű stangli ¹ , Zöldáru lila hagyma, Főtt tojás ³ , Tea - gyümölcs E: 264kcal Tel.zsír.: 0,28g CH: 47,04g Só: 0,63g Zsír: 2,71g Feh.: 8,64g Cuk: 5,00g Ca: 18,40mg	Zsemle ¹ , Almás sajtkrém ⁷ , Tej 1,5 dl ⁷ E: 326kcal Tel.zsír.: 4,68g CH: 36,55g Só: 0,40g Zsír: 10,97g Feh.: 14,36g Cuk: g Ca: 8,43mg	Májkrem ⁶ , Zöldáru paprika, Ivólé 100%, Kenyér ¹ E: 255kcal Tel.zsír.: 2,41g CH: 35,04g Só: 1,47g Zsír: 9,09g Feh.: 8,13g Cuk: g Ca: 21,35mg
Ebéd	Halgombóc leves ^{1,3,4,7} , Almás linzer ^{1,3,7} E: 437kcal Tel.zsír.: 2,66g CH: 73,03g Só: 0,85g Zsír: 9,27g Feh.: 13,45g Cuk: 9,09g Ca: 42,84mg	Tojásleves ^{1,3} , Kelkáposzta főzelék ¹ , Pulykapörkölt ¹ , Kenyér 5 dkg ¹ E: 603kcal Tel.zsír.: 2,43g CH: 59,95g Só: 0,63g Zsír: 27,97g Feh.: 26,38g Cuk: g Ca: 69,93mg	Lebbencsleves ¹ , Temesvári sertésszelet ^{1,7} , Tészta köret (orsó) ^{1,3} E: 574kcal Tel.zsír.: 1,22g CH: 74,59g Só: 1,59g Zsír: 19,50g Feh.: 21,71g Cuk: g Ca: 37,25mg	Magyaros gombaleves ¹ , Rántott csirkemell ^{1,3} , Petrezselymes burgonya E: 554kcal Tel.zsír.: 1,65g CH: 70,90g Só: 1,50g Zsír: 15,73g Feh.: 30,60g Cuk: g Ca: 41,34mg	Brokkolikrémleves ^{1,7} , Hentestokány, zöldséges bulgur ¹ , Alma kompót E: 574kcal Tel.zsír.: 1,06g CH: 84,14g Só: 2,84g Zsír: 17,52g Feh.: 21,06g Cuk: 16,06g Ca: 121,60mg
Uzsonna	Kifli ¹ , kockasajt ⁷ E: 182kcal Tel.zsír.: g CH: 22,64g Só: 0,15g Zsír: 6,48g Feh.: 8,04g Cuk: g Ca: 6,00mg	Alma, Müzli szelet 25 g ^{1,5,6,7,8,11} E: 141kcal Tel.zsír.: g CH: 23,25g Só: 0,01g Zsír: 3,90g Feh.: 1,75g Cuk: g Ca: 10,50mg	Gyümölcs joghurt ⁷ E: 125kcal Tel.zsír.: 2,34g CH: 16,84g Só: 0,37g Zsír: 4,35g Feh.: 4,20g Cuk: 9,75g Ca: 146,52mg	Fokhagymás kifli E: 124kcal Tel.zsír.: g CH: 24,00g Só: g Zsír: 1,01g Feh.: 4,85g Cuk: g Ca: mg	Zab szelet ¹ E: 185kcal Tel.zsír.: 0,55g CH: 26,08g Só: 0,03g Zsír: 7,28g Feh.: 3,00g Cuk: g Ca: 28,40mg
Energia:	1 000,77kcal	1 043,82kcal	961,97kcal	1 003,79kcal	1 015,01kcal
Zsír:	25,14g	41,01g	26,56g	27,70g	33,88g
Telített zsírsav:	3,04g	4,08g	3,84g	6,33g	4,02g
Fehérje:	38,23g	41,41g	34,54g	49,81g	32,19g
Szénhidrát:	151,67g	120,11g	138,48g	131,45g	145,26g
Hozzáadott cukor:	21,08g	g	14,75g	g	16,06g
Só:	2,83g	1,62g	2,59g	1,90g	4,34g
Ca:	75,76mg	153,14mg	202,17mg	49,76mg	171,35mg

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