

Óvodás

Étlap

2021. február 1 - 2021. február 5

Étkezés	2021.02.01 Hétfő	2021.02.02 Kedd	2021.02.03 Szerda	2021.02.04 Csütörtök	2021.02.05 Péntek
Tízórai	teljes kiőrlésű kenyér ₁ , Zöldáru lila hagyma, Mogyorókrém _{5,7} , Tej 2 dl ₇ E: 331kcal Tel.zsír.: 1,74g CH: 37,91g Só: 0,77g Zsír: 12,60g Feh.: 12,43g Cuk: 3,36g Ca: 33,70mg	Zsemle főtt tojás uborka _{1,3} , Zöldáru paradicsom, Ivólé 100% E: 182kcal Tel.zsír.: 1,31g CH: 26,11g Só: 0,51g Zsír: 4,19g Feh.: 4,83g Cuk: g Ca: 13,47mg	teljes kiőrlésű kenyér ₁ , Tonhalkrém margarinnal, Zöldáru paradicsom, Tej 2 dl ₇ E: 291kcal Tel.zsír.: 1,63g CH: 33,60g Só: 0,69g Zsír: 10,11g Feh.: 12,15g Cuk: g Ca: 21,79mg	korpás zsemle ₁ , Olasz felvágott ₆ , Zöldáru paprika, Ivólé 100% E: 247kcal Tel.zsír.: 3,48g CH: 25,44g Só: 1,58g Zsír: 9,45g Feh.: 9,00g Cuk: g Ca: 17,17mg	Póréhagymás sajtkrém ₇ , Tea - gyümölcs, Kenyér ₁ E: 271kcal Tel.zsír.: 3,51g CH: 39,62g Só: 1,22g Zsír: 7,02g Feh.: 10,44g Cuk: 5,00g Ca: 38,13mg
Ebéd	Lencseleves _{1,7,10} , Sajt tejfölös spagetti ₇ E: 556kcal Tel.zsír.: 8,40g CH: 61,77g Só: 1,15g Zsír: 23,07g Feh.: 23,68g Cuk: g Ca: 213,52mg	Csontleves cérnamentél _{1,3} , Rakott zöldbab ₇ E: 622kcal Tel.zsír.: 6,57g CH: 56,45g Só: 0,94g Zsír: 31,10g Feh.: 27,68g Cuk: g Ca: 251,57mg	Zellerkrémleves 1 _{1,3,7,9} , Zöldséges bundában sült csirkemell _{1,3,7} , Főtt burgonya, Levesgyöngy betét _{1,3,7} E: 437kcal Tel.zsír.: 0,08g CH: 59,73g Só: 0,61g Zsír: 10,71g Feh.: 24,28g Cuk: g Ca: 41,27mg	Zöldborsóleves ₁ , Tészta betét _{1,3} , Kinai édes savanyu csirkemell, Párolt rizs E: 559kcal Tel.zsír.: 1,25g CH: 86,06g Só: 0,81g Zsír: 12,14g Feh.: 22,65g Cuk: 5,00g Ca: 40,00mg	Magyaros karalábéleves _{1,3} , Szilva kompót, Pásztortarhonya _{1,6,10} E: 633kcal Tel.zsír.: 3,64g CH: 88,38g Só: 1,47g Zsír: 21,74g Feh.: 17,96g Cuk: 12,56g Ca: 59,95mg
Uzsonna	Túró rudi _{5,7} E: 77kcal Tel.zsír.: g CH: 3,32g Só: g Zsír: 2,19g Feh.: 0,91g Cuk: g Ca: mg	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	Habos puding ₇ E: 192kcal Tel.zsír.: g CH: 36,60g Só: g Zsír: 3,20g Feh.: 3,80g 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	Tejszelet _{1,7} E: 120kcal Tel.zsír.: 1,38g CH: 14,40g Só: 0,05g Zsír: 6,00g Feh.: 2,28g Cuk: g Ca: mg
Energia:	964,49kcal	1 003,94kcal	919,24kcal	906,90kcal	1 024,20kcal
Zsír:	37,86g	40,29g	24,02g	23,03g	34,76g
Telített zsírsav:	10,14g	8,85g	1,71g	4,98g	8,53g
Fehérje:	37,01g	37,91g	40,23g	33,88g	30,68g
Szénhidrát:	103,00g	109,56g	129,93g	130,83g	142,40g
Hozzáadott cukor:	3,36g	g	g	10,99g	17,56g
Só:	1,92g	1,68g	1,30g	2,43g	2,74g
Ca:	247,22mg	271,79mg	63,06mg	71,86mg	98,08mg

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