

Óvodás

Étlap

2021. február 8 - 2021. február 12

Étkezés	2021.02.08 Hétfő	2021.02.09 Kedd	2021.02.10 Szerda	2021.02.11 Csütörtök	2021.02.12 Péntek
Tízórai	Natúr vajkrém ⁷ , Zöldáru lila hagyma, Tea, Kenyér ¹ E: 274kcal Tel.zsír.: g CH: 42,66g Só: 1,32g Zsír: 8,31g Feh.: 6,82g Cuk: 6,99g Ca: 21,34mg	teljes kiőrlésű kenyér ¹ , Zöldáru 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	Zöldáru retek, Lekvár fekete áfonya, Kakaó ⁷ , Kenyér ¹ E: 333kcal Tel.zsír.: 0,39g CH: 63,09g Só: 1,22g Zsír: 3,85g Feh.: 13,01g Cuk: 11,99g Ca: 20,62mg	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	Magyaros karfiollevés ¹ , Sült baromfi virsli ⁶ , Burgonyafőzelék ^{1,7} , Kenyér ¹ E: 560kcal Tel.zsír.: 2,36g CH: 74,20g Só: 3,08g Zsír: 20,99g Feh.: 16,95g Cuk: g Ca: 97,08mg	Tojáslevés ^{1,3} , Mexikói csirkeragu ¹ , Párolt barna rizs E: 596kcal Tel.zsír.: 1,96g CH: 70,14g Só: 0,34g Zsír: 23,39g Feh.: 25,04g Cuk: g Ca: 26,60mg	Húslevés cérnametél ^{1,3} , Töltött paprika ^{1,3} , Főtt burgonya E: 540kcal Tel.zsír.: 0,66g CH: 72,80g Só: 0,55g Zsír: 18,20g Feh.: 18,37g Cuk: 9,99g Ca: 67,68mg	Tárkonyos zöldséglevés ⁹ , Halfilé párizsiasan ^{1,3,4,7} , Spenotos nokedli ^{1,3,7} E: 534kcal Tel.zsír.: 2,95g CH: 62,31g Só: 0,62g Zsír: 20,30g Feh.: 25,00g Cuk: g Ca: 169,94mg	Lencsegulyás ^{1,3} , Fánk ^{1,3,7} E: 633kcal Tel.zsír.: 1,73g CH: 87,35g Só: 1,12g Zsír: 20,47g Feh.: 23,27g Cuk: 6,82g Ca: 83,96mg
Uzsonna	Zsemle ¹ , gépsonka, Zöldáru paprika E: 191kcal Tel.zsír.: 0,73g CH: 25,72g Só: 0,73g Zsír: 2,34g Feh.: 11,72g Cuk: g Ca: 20,99mg	Kifli ¹ , Narancs E: 153kcal Tel.zsír.: g CH: 29,75g Só: 0,16g Zsír: 1,02g Feh.: 5,02g Cuk: g Ca: 54,18mg	Fokhagymás kifli E: 124kcal Tel.zsír.: g CH: 24,00g Só: g Zsír: 1,01g Feh.: 4,85g Cuk: g Ca: mg	Alma, müzliszelet ^{1,5} E: 157kcal Tel.zsír.: g CH: 16,30g Só: 0,01g Zsír: 0,86g Feh.: 2,20g Cuk: g Ca: 10,50mg	Banán E: 116kcal Tel.zsír.: g CH: 26,62g Só: 0,06g Zsír: 0,11g Feh.: 1,43g Cuk: g Ca: 6,60mg
Energia:	1 025,18kcal	969,37kcal	859,79kcal	1 024,76kcal	1 065,79kcal
Zsír:	31,64g	30,97g	28,82g	25,00g	29,76g
Telített zsírsav:	3,08g	1,96g	0,66g	3,34g	3,92g
Fehérje:	35,49g	38,93g	27,44g	40,21g	41,12g
Szénhidrát:	142,59g	127,75g	120,94g	141,70g	150,35g
Hozzáadott cukor:	6,99g	5,00g	14,99g	11,99g	6,82g
Só:	5,13g	1,70g	0,56g	1,85g	2,33g
Ca:	139,41mg	108,51mg	76,11mg	201,07mg	110,36mg

A változtatás jogát fenntartjuk!

Allergének:

- Glutént tartalmazó gabona
- Rákfélék és azokból készült termékek
- Tojás és abból készült termékek
- Halak és azokból készült termékek
- Földimogyoró és abból készült termékek
- Szójabab és abból készült termékek
- Tej és abból készült termékek
- Diófélék
- Zeller és abból készült termékek
- Mustár és abból készült termékek
- Szezámag és abból készült termékek
- Kén-dioxid
- Puhatestűek
- Csillagfürt