

Óvodás

Étlap

2021. március 1 - 2021. március 5

Étkezés	2021.03.01 Hétfő	2021.03.02 Kedd	2021.03.03 Szerda	2021.03.04 Csütörtök	2021.03.05 Péntek
Tízórai	Zöldárú paradicsom, Párizs ⁶ , Tej 1,5 dl ⁷ , Kenyér ¹ E: 309kcal Tel.zsír.: g CH: 42,11g Só: 1,83g Zsír: 8,29g Feh.: 15,17g Cuk: g Ca: 23,70mg	teljes kiörlésű kenyér ¹ , Sárgarépa ¹ krém diétás, Tej 2 dl ⁷ E: 357kcal Tel.zsír.: 3,28g CH: 36,34g Só: 0,97g Zsír: 16,12g Feh.: 12,36g Cuk: g Ca: 46,00mg	Zsemle ¹ , Teljes kiörlésű stangli ¹ , Zöldárú 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 , Tonhalkrém margarinnal, Ivólé 100%, Zöldárú uborka E: 188kcal Tel.zsír.: 1,63g CH: 24,12g Só: 0,50g Zsír: 6,02g Feh.: 4,25g Cuk: g Ca: 8,06mg	Szalámis /kométás/ Zöldárú paprika, Tej 2 dl ⁷ , Kenyér ¹ E: 419kcal Tel.zsír.: 4,83g CH: 44,89g Só: 2,42g Zsír: 17,43g Feh.: 19,52g Cuk: g Ca: 25,80mg
Ebéd	Majorannás pulykamájgaluka leves ^{1,3} , Alma, Burgonyafőzelék ^{1,7} , Dinószaurusz ^{1,3,6,7} E: 579kcal Tel.zsír.: 3,88g CH: 70,57g Só: 0,38g Zsír: 36,99g Feh.: 22,40g Cuk: g Ca: 116,96mg	Raguleves sertésből ^{1,3} , Sült pulykacomb, Paradicsomos káposztafőzelék ¹ E: 566kcal Tel.zsír.: 2,72g CH: 43,90g Só: 0,78g Zsír: 28,91g Feh.: 30,62g Cuk: 5,99g Ca: 87,88mg	Köleses burgonyagombóclevés ^{3,7,9} , Csirkemell Erdészné módrar ⁷ , Tészta köret (copfocska) ^{1,3} E: 674kcal Tel.zsír.: 5,82g CH: 77,69g Só: 2,80g Zsír: 24,76g Feh.: 33,82g Cuk: g Ca: 201,62mg	Sárgaborsókrémleves pirított zsemlekockával ¹ , Ananász, Marhapörkölt, Főtt burgonya E: 715kcal Tel.zsír.: 4,77g CH: 97,11g Só: 0,40g Zsír: 21,93g Feh.: 30,70g Cuk: 4,24g Ca: 61,44mg	Magyaros karfiolleves ¹ , Szilva kompót, Bácskai rizseshús sertés combból E: 514kcal Tel.zsír.: 0,86g CH: 78,44g Só: 1,95g Zsír: 13,39g Feh.: 18,45g Cuk: 12,56g Ca: 72,59mg
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	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
Energia:	1 070,65kcal	1 063,47kcal	1 062,61kcal	1 026,67kcal	1 053,74kcal
Zsír:	51,76g	48,93g	31,82g	28,96g	32,42g
Telített zsírsav:	3,88g	6,00g	8,44g	6,40g	6,08g
Fehérje:	45,61g	44,73g	46,65g	39,80g	40,49g
Szénhidrát:	135,32g	103,49g	141,57g	145,23g	146,77g
Hozzáadott cukor:	g	5,99g	14,75g	4,24g	16,26g
Só:	2,36g	1,76g	3,80g	0,90g	4,57g
Ca:	146,66mg	144,38mg	366,55mg	69,50mg	121,79mg

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
- Szezám¹ és abból készült termékek
- Kén-dioxid
- Puhatestűek
- Csillagfürt