

Óvodás

Étlap

2021. március 8 - 2021. március 12

Étkezés	2021.03.08 Hétfő	2021.03.09 Kedd	2021.03.10 Szerda	2021.03.11 Csütörtök	2021.03.12 Péntek
Tízórai	teljes kiőrlésű kenyér sonka ^{1,6} , Zöldáru paradicsom, Ivólé 100% E: 200kcal Tel.zsír: 0,16g CH: 29,31g Só: 1,40g Zsír: 1,72g Feh.: 12,92g Cuk: g Ca: 28,99mg	Zsemle felvágott / diétás ¹ , Zöldáru paprika, Tej 2 dl ⁷ E: 265kcal Tel.zsír: 4,83g CH: 13,26g Só: 1,21g Zsír: 16,95g Feh.: 13,60g Cuk: g Ca: 13,91mg	teljes kiőrlésű kenyér ¹ , Májkrém ⁶ , Zöldáru lila hagyma, Tej 2 dl ⁷ E: 319kcal Tel.zsír: 2,41g CH: 34,48g Só: 0,95g Zsír: 12,43g Feh.: 13,25g Cuk: g Ca: 26,25mg	Magyaros vajkrém ³ , Tea - gyümölcs, Kenyér ¹ E: 253kcal Tel.zsír: g CH: 38,14g Só: 1,21g Zsír: 8,28g Feh.: 6,42g Cuk: 5,00g Ca: 12,03mg	Sajtkrém /n./ ⁷ , Zöldáru retek, Tej 2 dl ⁷ , Kenyér ¹ E: 346kcal Tel.zsír: 3,52g CH: 46,18g Só: 1,22g Zsír: 9,99g Feh.: 16,84g Cuk: g Ca: 18,45mg
Ebéd	Tavaszi gulyásleves ^{1,3} , Zöldséges húsos rakott tészta/inyenc ^{1,3} E: 723kcal Tel.zsír: 4,75g CH: 71,03g Só: 3,60g Zsír: 33,55g Feh.: 31,43g Cuk: g Ca: 73,29mg	Zellerkrémleves 1 ^{1,3,7,9} , Tököfélék ^{1,7} , Pulykapörkölt ¹ , Kenyér ¹ E: 606kcal Tel.zsír: 2,72g CH: 63,44g Só: 2,18g Zsír: 27,17g Feh.: 25,24g Cuk: g Ca: 77,79mg	Zöldborsóleves ¹ , Rizses csirkeúza, Őszibarack Kompót E: 500kcal Tel.zsír: 1,68g CH: 78,46g Só: 2,27g Zsír: 13,33g Feh.: 14,98g Cuk: 11,99g Ca: 50,96mg	Fahéjas almaleves ^{1,7} , Burgonyapüré p. ⁷ , Panírozott halfigurák ^{1,4} E: 578kcal Tel.zsír: 4,35g CH: 62,88g Só: 0,21g Zsír: 27,60g Feh.: 17,78g Cuk: 9,99g Ca: 35,26mg	Tojásleves ^{1,3} , Alma, Lecsós sertés szelet, Tészta ^{1,3} E: 577kcal Tel.zsír: 1,69g CH: 63,34g Só: 0,12g Zsír: 24,90g Feh.: 22,39g Cuk: g Ca: 27,03mg
Uzsonna	Alma, Túró rudi ^{5,7} E: 112kcal Tel.zsír: g CH: 10,32g Só: 0,01g Zsír: 2,59g Feh.: 1,31g Cuk: g Ca: 10,50mg	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	Nutribebba Teljeskiőrlésű keksz /23,81/ ^{1,5,6,7,11} E: 120kcal Tel.zsír: g CH: 14,90g Só: g Zsír: 5,74g Feh.: 1,46g Cuk: g Ca: mg	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	Banán E: 116kcal Tel.zsír: g CH: 26,62g Só: 0,06g Zsír: 0,11g Feh.: 1,43g Cuk: g Ca: 6,60mg
Energia:	1 034,79kcal	1 070,30kcal	938,92kcal	904,47kcal	1 038,07kcal
Zsír:	37,86g	49,12g	31,50g	37,36g	35,00g
Telített zsírsav:	4,91g	8,52g	4,09g	5,19g	5,21g
Fehérje:	45,67g	44,24g	29,69g	27,42g	40,66g
Szénhidrát:	110,66g	103,70g	127,85g	112,64g	136,14g
Hozzáadott cukor:	g	g	11,99g	14,99g	g
Só:	5,01g	3,63g	3,21g	1,86g	1,40g
Ca:	112,78mg	98,44mg	77,21mg	80,06mg	52,08mg

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