

Óvodás

Étlap

2021. március 22 - 2021. március 26

Étkezés	2021.03.22 Hétfő	2021.03.23 Kedd	2021.03.24 Szerda	2021.03.25 Csütörtök	2021.03.26 Péntek
Tízórai	teljes kiőrlésű kenyér ₁ , Zöldáru paprika, fűszeres sajtkrém ₇ , Ivólé E: 333kcal Tel.zsír.: 4,68g CH: 46,30g Só: 0,59g Zsír: 9,91g Feh.: 10,88g Cuk: g Ca: 24,47mg	Zsemle főtt tojás uborka _{1,3} , Zöldáru retek, Tej 2 dl ₇ E: 273kcal Tel.zsír.: 1,31g CH: 34,99g Só: 0,51g Zsír: 7,11g Feh.: 11,35g Cuk: g Ca: 14,37mg	teljes kiőrlésű kenyér ₁ , Szalámis /kométás/, Zöldáru lila hagyma, Tea - gyümölcs E: 304kcal Tel.zsír.: 4,83g CH: 28,37g Só: 1,89g Zsír: 14,77g Feh.: 11,04g Cuk: 5,00g Ca: 30,73mg	korpás zsemle ₁ , Zöldáru paradicsom, Májkrém ₆ , Tej 2 dl ₇ E: 326kcal Tel.zsír.: 2,45g CH: 36,19g Só: 0,58g Zsír: 11,50g Feh.: 12,64g Cuk: g Ca: 11,82mg	Margarinkrém petrezselymes diétás, Tea, Kenyér ₁ , Zöldáru uborka E: 197kcal Tel.zsír.: 0,33g CH: 39,28g Só: 1,24g Zsír: 1,69g Feh.: 6,11g Cuk: 6,99g Ca: 13,78mg
Ebéd	Frankfurti leves _{1,6,7} , Alma, Finomfőzelék _{1,7} , Dinószaurusz _{1,3,6,7} , Kenyér 3 dkg ₁ E: 503kcal Tel.zsír.: 2,48g CH: 53,46g Só: 2,65g Zsír: 36,25g Feh.: 20,42g Cuk: g Ca: 122,10mg	Hamis húsleves _{1,3,8} , Parafőzelék ₁ , Burgonya főtt, Panirozott halfigurák _{1,4} E: 614kcal Tel.zsír.: 1,72g CH: 77,22g Só: 0,53g Zsír: 23,27g Feh.: 21,96g Cuk: g Ca: 139,16mg	Zöldségkrémleves _{1,7} , Tejfölös csirkemell _{1,7} , Tészta köret (spagetti) ₁ E: 576kcal Tel.zsír.: 3,27g CH: 73,62g Só: 1,08g Zsír: 16,85g Feh.: 29,41g Cuk: g Ca: 39,19mg	Tárkonyos zúza leves _{1,7} , Rakott zöldbab ₇ E: 700kcal Tel.zsír.: 11,07g CH: 35,25g Só: 1,04g Zsír: 46,64g Feh.: 33,86g Cuk: g Ca: 292,25mg	Paradicsomleves ABC tészta _{1,3} , Tarhonyáshús _{1,3} , Őszibarack Kompót E: 644kcal Tel.zsír.: 1,03g CH: 74,91g Só: 0,30g Zsír: 28,41g Feh.: 18,55g Cuk: 20,98g Ca: 21,58mg
Uzsonna	teljes kiőrlésű kenyér sonka _{1,6} , Zöldáru lila hagyma E: 199kcal Tel.zsír.: 0,16g CH: 29,55g Só: 1,50g Zsír: 1,65g Feh.: 12,78g Cuk: g Ca: 33,79mg	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	Puding vanília _{6,7} E: 122kcal Tel.zsír.: 2,13g CH: 21,25g Só: 0,16g Zsír: 3,00g Feh.: 2,38g 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	Nutribebba töltött Teljeskiőrlésű keksz _{1,5,6,7,11} E: 219kcal Tel.zsír.: g CH: 20,10g Só: g Zsír: 13,80g Feh.: 2,10g Cuk: g Ca: mg
Energia:	1 034,42kcal	1 086,60kcal	1 001,98kcal	1 098,95kcal	1 060,09kcal
Zsír:	47,81g	35,38g	34,62g	59,62g	43,90g
Telített zsírsav:	7,32g	4,00g	10,23g	14,37g	1,35g
Fehérje:	44,08g	38,71g	42,82g	49,71g	26,76g
Szénhidrát:	129,32g	139,21g	123,24g	83,06g	134,29g
Hozzáadott cukor:	g	g	5,00g	g	27,97g
Só:	4,73g	1,28g	3,12g	2,05g	1,53g
Ca:	180,36mg	160,28mg	69,92mg	336,85mg	35,36mg

A változtatás jogát fenntartjuk!

Allergének:

- | | |
|---|--|
| 1. Glutént tartalmazó gabona | 8. Diófélék |
| 2. Rákfélék és azokból készült termékek | 9. Zeller és abból készült termékek |
| 3. Tojás és abból készült termékek | 10. Mustár és abból készült termékek |
| 4. Halak és azokból készült termékek | 11. Szezámag és abból készült termékek |
| 5. Földimogyoró és abból készült termékek | 12. Kén-dioxid |
| 6. Szójabab és abból készült termékek | 13. Puhatestűek |
| 7. Tej és abból készült termékek | 14. Csillagfürt |