

Óvodás

Étlap

2021. október 11 - 2021. október 15

Étkezés	2021.10.11 Hétfő	2021.10.12 Kedd	2021.10.13 Szerda	2021.10.14 Csütörtök	2021.10.15 Péntek
Tízórai	Zöldáru paprika, Natúr vajkrém ₇ , Tea, vizes zsemle ₁ E: 246kcal Tel.zsír: g CH: 32,09g Só: 0,40g Zsír: 8,12g Feh.: 5,47g Cuk: 5,00g Ca: 16,23mg	teljes kiőrlésű kenyér ₁ , Zöldáru lila hagyma, Tea - gyümölcs, sajt füstölt E: 272kcal Tel.zsír: g CH: 30,68g Só: 0,69g Zsír: 10,63g Feh.: 10,76g Cuk: 5,00g Ca: 25,33mg	teljes kiőrlésű kenyér ₁ , Zöldáru paradicsom, Zöldfűszeres túrókrém ₇ , Tea E: 219kcal Tel.zsír: 0,62g CH: 29,76g Só: 0,62g Zsír: 4,51g Feh.: 10,58g Cuk: 5,00g Ca: 58,07mg	Sárgarépakrém ₇ , Ivólé 100%, Kenyér ₁ E: 234kcal Tel.zsír: 1,65g CH: 37,86g Só: 1,61g Zsír: 5,62g Feh.: 7,68g Cuk: g Ca: 68,71mg	teljes kiőrlésű zsemle ₁ , Szalámis /kométás/, Zöldáru kigyóuborka, Tej 1,5 dl ₇ E: 293kcal Tel.zsír: 4,83g CH: 22,46g Só: 1,60g Zsír: 16,17g Feh.: 13,43g Cuk: g Ca: 12,18mg
Ebéd	Raguleves sertésből _{1,3} , Zöldséges húsos rakott tészta/mexikói _{1,3,7} E: 698kcal Tel.zsír: 7,08g CH: 52,98g Só: 1,31g Zsír: 35,82g Feh.: 38,31g Cuk: g Ca: 240,46mg	Csontleves cérnametél _{1,3} , Kelkáposzta főzelék ₁ , Húsgombóc ₃ E: 557kcal Tel.zsír: 0,65g CH: 68,93g Só: 0,50g Zsír: 21,57g Feh.: 21,11g Cuk: g Ca: 121,19mg	Zellerkrémleves 1 _{1,3,7,9} , Alma, Zöldséges pulyka tokány, Tészta köret (copfocska) _{1,3} E: 577kcal Tel.zsír: 2,79g CH: 63,09g Só: 2,48g Zsír: 25,28g Feh.: 23,00g Cuk: g Ca: 60,10mg	Citromos kerti leves _{1,7,9} , Rántott hal (pangasius) _{1,3,4,7} , Petrezselymes burgonya E: 609kcal Tel.zsír: 3,92g CH: 77,57g Só: 1,15g Zsír: 20,37g Feh.: 24,71g Cuk: g Ca: 75,72mg	Nyírségi gombóc _{1,3,7} , Banán, Kinai édes savanyu csirkemell, Párolt rizs E: 661kcal Tel.zsír: 1,95g CH: 100,42g Só: 0,87g Zsír: 17,96g Feh.: 20,89g Cuk: 5,00g Ca: 38,55mg
Uzsonna	Teljes kiőrlésű stangli, Zöldáru paprika E: 100kcal Tel.zsír: g CH: 18,10g Só: 0,01g Zsír: 1,81g Feh.: 3,80g Cuk: g Ca: 8,40mg	Kalács _{1,3,7} E: 191kcal Tel.zsír: g CH: 29,28g Só: g Zsír: 4,62g Feh.: 6,78g Cuk: g Ca: mg	Kifli, kockasajt ₇ E: 182kcal Tel.zsír: g CH: 22,64g Só: 0,15g Zsír: 6,48g Feh.: 8,04g Cuk: g Ca: 6,00mg	Szőlő E: 62kcal Tel.zsír: g CH: 14,48g Só: 0,00g Zsír: 0,40g Feh.: 0,48g Cuk: g Ca: 22,56mg	Fokhagymás kifli E: 124kcal Tel.zsír: g CH: 24,00g Só: g Zsír: 1,01g Feh.: 4,85g Cuk: g Ca: mg
Energia:	1 044,26kcal	1 019,67kcal	978,12kcal	905,27kcal	1 077,00kcal
Zsír:	45,75g	36,82g	36,27g	26,39g	35,14g
Telített zsírsav:	7,08g	0,65g	3,41g	5,57g	6,78g
Fehérje:	47,58g	38,65g	41,62g	32,87g	39,17g
Szénhidrát:	103,17g	128,89g	115,49g	129,91g	146,88g
Hozzáadott cukor:	5,00g	5,00g	5,00g	g	5,00g
Só:	1,72g	1,19g	3,26g	2,76g	2,47g
Ca:	265,08mg	146,52mg	124,17mg	166,99mg	50,72mg

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