

Óvodás

Étlap

2022. január 3 - 2022. január 7

Étkezés	2022.01.03 Hétfő	2022.01.04 Kedd	2022.01.05 Szerda	2022.01.06 Csütörtök	2022.01.07 Péntek
Tízórai	teljes kiőrlésű kenyér ₁ , Sonkakrém, Zöldáru paprika, Tej 2 dl ₇ E: 313kcal Tel.zsír: 0,73g CH: 33,76g Só: 1,02g Zsír: 9,46g Feh.: 19,27g Cuk: g Ca: 31,72mg	Zöldáru lila hagyma, Főtt tojás ₃ , Tea - gyümölcs, Kenyer ₁ E: 204kcal Tel.zsír: 0,28g CH: 39,64g Só: 1,45g Zsír: 1,59g Feh.: 7,58g Cuk: 5,00g Ca: 25,13mg	Tonhalkrém margarinnal, Zsemle ₁ , Tej 2 dl ₇ E: 286kcal Tel.zsír: 1,63g CH: 34,30g Só: 0,49g Zsír: 9,01g Feh.: 10,95g Cuk: g Ca: 6,56mg	Teljes kiőrlésű stangli ₁ , Sajtkrém _{7,8} , Zöldáru paprika E: 278kcal Tel.zsír: 8,08g CH: 18,82g Só: 0,91g Zsír: 16,51g Feh.: 14,29g Cuk: g Ca: 329,24mg	teljes kiőrlésű kenyér ₁ , Brokkolikrém, Zöldáru paprika, Tea E: 234kcal Tel.zsír: 1,92g CH: 29,29g Só: 0,70g Zsír: 8,41g Feh.: 6,63g Cuk: 5,00g Ca: 71,83mg
Ebéd	Kassai burgonyaleves _{1,6,7,10} , Mákos kelt _{1,3,7} E: 422kcal Tel.zsír: 4,48g CH: 40,34g Só: 2,46g Zsír: 22,04g Feh.: 14,54g Cuk: g Ca: 236,69mg	Magyaros karfiolleves ₁ , Paradicsomos burgonyafőzelék _{1,9} , Párizsi sertés szelet _{1,3,7} E: 573kcal Tel.zsír: 2,93g CH: 54,59g Só: 2,43g Zsír: 30,20g Feh.: 18,98g Cuk: 5,99g Ca: 72,40mg	Spárgaleves _{1,7} , Zöldséges csirkecombfilé, Párolt rizs E: 531kcal Tel.zsír: 1,61g CH: 60,81g Só: 0,69g Zsír: 19,12g Feh.: 24,98g Cuk: g Ca: 49,07mg	Hamis húsleves _{1,3,8} , Tökfőzelék _{1,7} , Pulykapörkölt ₁ , Kenyér 5 dkg ₁ E: 523kcal Tel.zsír: 2,79g CH: 54,88g Só: 1,07g Zsír: 22,19g Feh.: 23,83g Cuk: g Ca: 88,11mg	Francia hagymaleves _{1,7,8} , Főtt burgonya, Zöldséges halfasirt _{1,3,4,9} E: 507kcal Tel.zsír: 1,76g CH: 63,03g Só: 1,69g Zsír: 17,36g Feh.: 23,29g Cuk: g Ca: 68,06mg
Uzsonna	Zabrudi _{7,8,11} E: 123kcal Tel.zsír: g CH: 18,90g Só: 0,00g Zsír: 4,20g Feh.: 1,59g Cuk: g Ca: mg	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	Banán E: 116kcal Tel.zsír: g CH: 26,62g Só: 0,06g Zsír: 0,11g Feh.: 1,43g Cuk: g Ca: 6,60mg	Fokhagymás kifli E: 124kcal Tel.zsír: g CH: 24,00g Só: g Zsír: 1,01g Feh.: 4,85g Cuk: g Ca: mg	Tejszelet + alma _{1,7} E: 42kcal Tel.zsír: 0,05g CH: 8,18g Só: 0,01g Zsír: 0,64g Feh.: 0,52g Cuk: g Ca: 11,55mg
Energia:	858,49kcal	958,85kcal	933,02kcal	924,79kcal	782,99kcal
Zsír:	35,70g	38,27g	28,24g	39,71g	26,41g
Telített zsírsav:	5,21g	3,21g	3,24g	10,87g	3,73g
Fehérje:	35,40g	34,59g	37,36g	42,97g	30,43g
Szénhidrát:	93,00g	116,87g	121,74g	97,70g	100,50g
Hozzáadott cukor:	g	10,99g	g	g	5,00g
Só:	3,48g	4,03g	1,25g	1,97g	2,40g
Ca:	268,41mg	103,52mg	62,23mg	417,35mg	151,44mg

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