

Óvodás

Étlap

2022. február 21 - 2022. február 25

Étkezés	2022.02.21 Hétfő	2022.02.22 Kedd	2022.02.23 Szerda	2022.02.24 Csütörtök	2022.02.25 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 kiőrlésű kenyér ¹ , Sárgarépa ⁶ 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 , Tonhalkrém margarinnal, póréhagyma, Tea - gyümölcs E: 218kcal Tel.zsír: 1,63g CH: 28,97g Só: 0,50g Zsír: 6,10g Feh.: 4,81g Cuk: 5,00g Ca: 32,69mg	Zsemle ¹ , Tojáskrém ^{3,10} , Zöldárú kigyóuborka, Ivólé 100% E: 203kcal Tel.zsír: 1,88g CH: 24,25g Só: 0,53g Zsír: 7,05g Feh.: 5,41g Cuk: g Ca: 13,85mg	Szalámis /kométás/ teljes kiőrlésű kenyér ¹ , Zöldárú paprika, Tej 2 dl ⁷ E: 385kcal Tel.zsír: 4,83g CH: 33,59g Só: 1,79g Zsír: 17,95g Feh.: 18,32g Cuk: g Ca: 29,80mg
Ebéd	Csirkeaprólék leves ^{1,3} , Tejberizs erdei gyümölcsöntettel E: 412kcal Tel.zsír: 0,77g CH: 54,42g Só: 1,07g Zsír: 10,89g Feh.: 20,87g Cuk: 8,99g Ca: 20,14mg	Hamis húsleves ^{1,3,8} , Sült pulykacomb, Paradicsomos káposztafőzelék ¹ E: 410kcal Tel.zsír: 2,69g CH: 42,62g Só: 0,69g Zsír: 16,74g Feh.: 21,35g Cuk: 5,99g Ca: 85,59mg	Köleses burgonyagombóc ^{3,7,9} leves, 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 , Marhapörkölt, Főtt burgonya E: 672kcal Tel.zsír: 4,77g CH: 88,85g Só: 0,40g Zsír: 21,15g Feh.: 30,44g Cuk: g Ca: 56,24mg	Gulyásleves csurgással ^{1,3} , Fánk ^{1,3,7} E: 587kcal Tel.zsír: 2,21g CH: 73,98g Só: 0,21g Zsír: 21,30g Feh.: 24,14g Cuk: 6,82g Ca: 80,49mg
Uzsonna	Kifli ¹ , Ivólé 100% E: 108kcal Tel.zsír: g CH: 20,65g Só: 0,15g Zsír: 0,80g Feh.: 4,36g Cuk: g Ca: 6,00mg	Zab szelet ¹ E: 185kcal Tel.zsír: 0,55g CH: 26,08g Só: 0,03g Zsír: 7,28g Feh.: 3,00g Cuk: g Ca: 28,40mg	Brió /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	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	Narancs E: 46kcal Tel.zsír: g CH: 9,35g Só: 0,01g Zsír: 0,22g Feh.: 0,66g Cuk: g Ca: 48,18mg
Energia:	830,02kcal	951,81kcal	1 091,79kcal	916,43kcal	1 017,78kcal
Zsír:	19,98g	40,14g	35,86g	28,84g	39,47g
Telített zsírsav:	0,77g	6,52g	8,42g	6,70g	7,04g
Fehérje:	40,40g	36,71g	44,03g	36,36g	43,12g
Szénhidrát:	117,17g	105,04g	133,65g	121,28g	116,92g
Hozzáadott cukor:	8,99g	5,99g	5,00g	g	6,82g
Só:	3,05g	1,69g	3,53g	0,94g	2,01g
Ca:	49,84mg	159,99mg	241,06mg	81,63mg	158,47mg

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^{mag} és abból készült termékek
12. Kén-dioxid
13. Puhatestűek
14. Csillagfürt