

Óvodás

Étlap

2022. február 28 - 2022. március 4

Étkezés	2022.02.28 Hétfő	2022.03.01 Kedd	2022.03.02 Szerda	2022.03.03 Csütörtök	2022.03.04 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 poré hagyma, Tej 2 dl ⁷ E: 266kcal Tel.zsír: 4,83g CH: 11,52g Só: 1,21g Zsír: 16,86g Feh.: 13,64g Cuk: g Ca: 40,31mg	teljes kiőrlésű kenyér ¹ , Májkrem ⁶ , Zöldáru paradicsom, Tea - gyümölcs E: 239kcal Tel.zsír: 2,41g CH: 28,39g Só: 0,85g Zsír: 9,50g Feh.: 6,59g Cuk: 5,00g Ca: 21,48mg	Főtt virsli, ketchup ^{3,6,7,9,10} , Tea - gyümölcs, Kenyér ¹ E: 308kcal Tel.zsír: g CH: 39,37g Só: 2,85g Zsír: 10,68g Feh.: 13,21g Cuk: 5,00g Ca: 30,63mg	Sajtkrém /n./ ⁷ , Zöldáru retek, Tea - gyümölcs, Kenyér ¹ E: 266kcal Tel.zsír: 3,52g CH: 40,57g Só: 1,22g Zsír: 6,99g Feh.: 10,04g Cuk: 5,00g Ca: 18,48mg
Ebéd	Húsgombóc leves ^{1,3} , Finomfőzelék ^{1,7} , Joghurtos csirkemell csíkok ⁷ , Kenyér 5 dkg ¹ E: 647kcal Tel.zsír: 1,91g CH: 50,75g Só: 1,21g Zsír: 30,64g Feh.: 39,37g Cuk: g Ca: 108,15mg	Zöldborsóleves ¹ , Rántott hal (pangasius) ^{1,3,4,7} , Zöldséges rizs /kukorica E: 534kcal Tel.zsír: 2,64g CH: 62,49g Só: 0,43g Zsír: 19,86g Feh.: 23,27g Cuk: g Ca: 37,44mg	Zellerkrémleves 1 ^{1,3,7,9} , Tökfőzelék ^{1,7} , Sült csirkecomb, Kenyér ¹ E: 587kcal Tel.zsír: 2,72g CH: 58,85g Só: 1,75g Zsír: 25,70g Feh.: 28,40g Cuk: g Ca: 73,05mg	Gyömbéres fahéjas almaleves ^{1,7} , Sajtos- tejfölös csirkemell ^{1,7,8} , Burgonyapüré ⁷ E: 542kcal Tel.zsír: 6,32g CH: 58,47g Só: 0,64g Zsír: 19,14g Feh.: 31,50g Cuk: 9,99g Ca: 163,04mg	Tojásleves ^{1,3} , Lecsós sertés comb, Tészta ^{1,3} E: 542kcal Tel.zsír: 1,69g CH: 56,34g Só: 0,11g Zsír: 24,50g Feh.: 21,99g Cuk: g Ca: 16,53mg
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	Sós kifli ^{1,7} E: 124kcal Tel.zsír: g CH: 24,00g Só: g Zsír: 1,01g Feh.: 4,85g Cuk: g Ca: mg	Erdei gyümölcsös sütemény ^{1,3,7} E: 257kcal Tel.zsír: 1,31g CH: 42,16g Só: 0,09g Zsír: 6,18g Feh.: 8,19g Cuk: g Ca: 12,04mg	Kalács ^{1,3,7} E: 191kcal Tel.zsír: g CH: 29,28g Só: g Zsír: 4,62g Feh.: 6,78g Cuk: g Ca: mg	Banán E: 116kcal Tel.zsír: g CH: 26,62g Só: 0,06g Zsír: 0,11g Feh.: 1,43g Cuk: g Ca: 6,60mg
Energia:	958,59kcal	923,63kcal	1 082,00kcal	1 041,13kcal	923,37kcal
Zsír:	34,94g	37,73g	41,38g	34,44g	31,60g
Telített zsírsav:	2,06g	7,47g	6,44g	6,32g	5,21g
Fehérje:	53,60g	41,76g	43,17g	51,49g	33,46g
Szénhidrát:	90,38g	98,01g	129,39g	127,12g	123,53g
Hozzáadott cukor:	g	g	5,00g	14,99g	5,00g
Só:	2,62g	1,64g	2,68g	3,49g	1,39g
Ca:	147,64mg	77,75mg	106,57mg	193,67mg	41,61mg

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. Szezám 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 |