

Óvodás

Étlap

2021. június 21 - 2021. június 25

Étkezés	2021.06.21 Hétfő	2021.06.22 Kedd	2021.06.23 Szerda	2021.06.24 Csütörtök	2021.06.25 Péntek
Tízórai	Zöldárú paradicsom, Diákcsemege, Tej 1,5 dl, Kenyér ₁ E: 373kcal Tel.zsír.: g CH: 42,35g Só: 1,22g Zsír: 14,23g Feh.: 18,50g Cuk: g Ca: 16,50mg	Tejbedara kakaó szórattal ₁ E: 215kcal Tel.zsír.: 0,26g CH: 35,49g Só: 0,01g Zsír: 3,63g Feh.: 9,05g Cuk: 5,00g Ca: 5,93mg	Zsemle ₁ , Tej 1,5 dl, Méz E: 227kcal Tel.zsír.: g CH: 37,22g Só: 0,39g Zsír: 2,25g Feh.: 9,22g Cuk: g Ca: 5,28mg	Tonhalkrém margarinnal, Teljes kiőrlésű stangli ₁ , Ivólé 100%, Zöldáru uborka E: 144kcal Tel.zsír.: 1,63g CH: 16,62g Só: 0,10g Zsír: 7,62g Feh.: 3,11g Cuk: g Ca: 2,79mg	Szalámis /kométás/ Zöldáru paprika, Kenyér ₁ E: 319kcal Tel.zsír.: 4,83g CH: 34,29g Só: 2,42g Zsír: 14,43g Feh.: 12,72g Cuk: g Ca: 25,80mg
Ebéd	Alföldi gulyásleves, Burgonyafőzelék _{1,7} , Dinószaurusz _{1,3,6,7} E: 603kcal Tel.zsír.: 3,14g CH: 57,30g Só: 0,36g Zsír: 45,55g Feh.: 21,46g Cuk: g Ca: 56,89mg	Hamis húsleves _{1,3,8} , Sült pulykacomb, Paradicsomos káposztafőzelék ₁ , Kenyér ₁ E: 567kcal Tel.zsír.: 2,69g CH: 74,72g Só: 1,90g Zsír: 17,22g Feh.: 27,35g Cuk: 5,99g Ca: 97,59mg	Köleses burgonyagombóclevés _{3,7,9} , Tejfölös csirkemell _{1,7} , Párolt rizs E: 594kcal Tel.zsír.: 2,92g CH: 88,46g Só: 0,75g Zsír: 14,90g Feh.: 23,03g Cuk: g Ca: 74,11mg	Rozmaringos gombakrémleves _{1,7} , Ananász, Sertéspörkölt, Galuska házi _{1,3} E: 680kcal Tel.zsír.: 4,13g CH: 65,78g Só: 0,62g Zsír: 35,86g Feh.: 21,60g Cuk: 4,24g Ca: 70,79mg	Magyaros karfiolleves ₁ , Szilva kompót, Rántott sertés karaj _{1,3} , Burgonyapüré p. ₇ E: 662kcal Tel.zsír.: 3,64g CH: 78,47g Só: 0,67g Zsír: 27,19g Feh.: 23,81g Cuk: 12,56g Ca: 74,05mg
Uzsonna	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	Alma, Müzli szelet 25 g _{1,5,6,7,8,11} E: 141kcal Tel.zsír.: g CH: 23,25g Só: 0,01g Zsír: 3,90g Feh.: 1,75g Cuk: g Ca: 10,50mg	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	Fokhagymás kifli E: 124kcal Tel.zsír.: g CH: 24,00g Só: g Zsír: 1,01g Feh.: 4,85g 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:	1 157,68kcal	922,75kcal	1 020,55kcal	947,93kcal	1 096,30kcal
Zsír:	66,26g	24,76g	22,15g	44,48g	41,73g
Telített zsírsav:	3,14g	2,95g	3,90g	5,76g	8,47g
Fehérje:	48,00g	38,15g	37,65g	29,56g	37,96g
Szénhidrát:	122,29g	133,45g	152,68g	106,39g	139,38g
Hozzáadott cukor:	g	10,99g	g	4,24g	12,56g
Só:	1,73g	1,92g	1,38g	0,72g	3,15g
Ca:	79,39mg	114,02mg	86,13mg	73,57mg	106,45mg

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. Szezámag és abból készült termékek
12. Kén-dioxid
13. Puhatestűek
14. Csillagfürt