

Óvodás

Étlap

2021. július 5 - 2021. július 9

Étkezés	2021.07.05 Hétfő	2021.07.06 Kedd	2021.07.07 Szerda	2021.07.08 Csütörtök	2021.07.09 Péntek
Tízórai	Tonhalkrém margarinnal, Zöldáru paprika, Tej 1,5 dl ₇ , Kenyér ₁ E: 301kcal Tel.zsír: 1,63g CH: 42,35g Só: 1,32g Zsír: 8,95g Feh.: 11,99g Cuk: g Ca: 21,69mg	gépsonka, Zöldáru lila hagyma, Tea - gyümölcs, Kenyér ₁ E: 236kcal Tel.zsír: 0,73g CH: 39,71g Só: 1,65g Zsír: 2,64g Feh.: 13,14g Cuk: 5,00g Ca: 28,65mg	Teljes kiőrlésű stangli, Zöldáru paprika, Natúr vajkrém ₇ , Tej 2 dl ₇ E: 277kcal Tel.zsír: g CH: 29,78g Só: 0,01g Zsír: 12,61g Feh.: 11,06g Cuk: g Ca: 8,40mg	teljes kiőrlésű zsemle, olasz szalámi ₁ , Zöldáru paradicsom, Ivólé 100% E: 229kcal Tel.zsír: 4,83g CH: 16,59g Só: 1,60g Zsír: 14,01g Feh.: 8,73g Cuk: g Ca: 15,18mg	Zöldáru paprika, Tej 2 dl ₇ , Kenyér ₁ , sajt kőményes ₇ E: 359kcal Tel.zsír: 2,50g CH: 45,44g Só: 2,02g Zsír: 7,69g Feh.: 25,84g Cuk: g Ca: 180,40mg
Ebéd	Majoránás májgaluskaleves csirkemájból _{1,3} , Szilvás linzer _{1,3,7,8} , Málnás limonádé E: 510kcal Tel.zsír: 3,39g CH: 78,86g Só: 0,87g Zsír: 17,23g Feh.: 9,20g Cuk: 20,98g Ca: 155,83mg	Zöldbableves _{1,3,7} , Paprikás burgonya virslivel ₆ , Kenyér ₁ E: 520kcal Tel.zsír: 2,39g CH: 79,85g Só: 2,85g Zsír: 13,39g Feh.: 18,01g Cuk: g Ca: 73,43mg	Tárkonyos pulykaraguleves _{1,7} , Rakott karfiol ₇ , Kenyér 5 dkg ₁ E: 702kcal Tel.zsír: 4,37g CH: 67,74g Só: 0,61g Zsír: 32,56g Feh.: 32,58g Cuk: g Ca: 134,17mg	Csontleves cérnamentél _{1,3} , Natúr sertésszelet /karaj/ ₁ , Parajfőzelék ₁ , Főtt burgonya E: 637kcal Tel.zsír: 1,43g CH: 82,26g Só: 0,38g Zsír: 20,00g Feh.: 29,07g Cuk: g Ca: 163,12mg	Brokkolikrémleves _{1,7} , Cseresznye kompót, Párizsi csirkemell _{1,3,7} , Rizi-bizi E: 577kcal Tel.zsír: 3,35g CH: 58,96g Só: 0,62g Zsír: 26,38g Feh.: 22,97g Cuk: g Ca: 68,70mg
Uzsonna	Sajtos kifli _{1,3} , Margarin E: 146kcal Tel.zsír: 3,45g CH: 11,66g Só: 0,63g Zsír: 9,58g Feh.: 3,24g Cuk: g Ca: 34,05mg	Kalács _{1,3,7} E: 191kcal Tel.zsír: g CH: 29,28g Só: g Zsír: 4,62g Feh.: 6,78g Cuk: g Ca: mg	Alma, babapiskóta _{1,3} E: 101kcal Tel.zsír: 0,25g CH: 19,34g Só: 0,04g Zsír: 1,44g Feh.: 2,23g Cuk: 5,99g Ca: 14,69mg	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
Energia:	957,89kcal	946,83kcal	1 080,32kcal	981,42kcal	1 059,77kcal
Zsír:	35,76g	20,65g	46,61g	34,13g	35,08g
Telített zsírsav:	8,47g	3,12g	4,62g	6,26g	5,85g
Fehérje:	24,42g	37,93g	45,87g	39,23g	53,65g
Szénhidrát:	132,87g	148,83g	116,86g	125,47g	128,40g
Hozzáadott cukor:	20,98g	5,00g	5,99g	g	g
Só:	2,82g	4,50g	0,66g	2,04g	2,64g
Ca:	211,56mg	102,08mg	157,26mg	184,90mg	249,10mg

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