

Óvodás

Étlap

2021. július 12 - 2021. július 16

| Étkezés | 2021.07.12 Hétfő | 2021.07.13 Kedd | 2021.07.14 Szerda | 2021.07.15 Csütörtök | 2021.07.16 Péntek |
|-------------------|--|---|---|--|---|
| Tízórai | teljes kiörlésű kenyér ₁ , Zöldáru paprika, fűszeres sajtkrém ₇ , Ivólé E: 333kcal Tel.zsír: 4,68g CH: 46,30g Só: 0,59g Zsír: 9,91g Feh.: 10,88g Cuk: g Ca: 24,47mg | Zsemle főtt tojás uborka _{1,3} , Tej 2 dl ₇ E: 270kcal Tel.zsír: 1,31g CH: 34,46g Só: 0,50g Zsír: 7,09g Feh.: 11,13g Cuk: g Ca: 8,97mg | teljes kiörlésű kenyér ₁ , Szalámis /kométás/, Zöldáru lila hagyma, Tea - gyümölcs E: 304kcal Tel.zsír: 4,83g CH: 28,37g Só: 1,89g Zsír: 14,77g Feh.: 11,04g Cuk: 5,00g Ca: 30,73mg | korpás zsemle ₁ , Zöldáru paradicsom, Májkrém ₆ , Tej 2 dl ₇ E: 326kcal Tel.zsír: 2,45g CH: 36,19g Só: 0,58g Zsír: 11,50g Feh.: 12,64g Cuk: g Ca: 11,82mg | Margarinkrém petrezselymes diétás, Zöldáru kigyóuborka, Citromos tea, Kenyér ₁ E: 210kcal Tel.zsír: 0,33g CH: 40,20g Só: 1,24g Zsír: 1,93g Feh.: 6,27g Cuk: 6,99g Ca: 19,38mg |
| Ebéd | Lebbencsleves ₁ , Finomfőzelék _{1,7} , Dinószaurusz _{1,3,6,7} , Kenyér 3 dkg ₁ E: 473kcal Tel.zsír: 1,76g CH: 68,56g Só: 1,08g Zsír: 27,83g Feh.: 17,39g Cuk: g Ca: 75,08mg | Hamis húsleves _{1,3,8} , Töltött paprika _{1,3} , Burgonya főtt E: 579kcal Tel.zsír: 0,73g CH: 81,56g Só: 0,88g Zsír: 18,29g Feh.: 19,20g Cuk: 9,99g Ca: 66,34mg | Tavaszi zöldségleves _{1,3,9} , Tejfölös csirkemell _{1,7} , Párolt rizs E: 613kcal Tel.zsír: 3,59g CH: 76,85g Só: 1,73g Zsír: 22,36g Feh.: 22,61g Cuk: g Ca: 69,19mg | Árpagyöngy leves pulykazúzával, Rakott zöldbab ₇ E: 560kcal Tel.zsír: 8,14g CH: 29,77g Só: 0,95g Zsír: 34,52g Feh.: 32,07g Cuk: g Ca: 248,81mg | Paradicsomleves ABC tészta _{1,3} , Zöldséges csirke tokány, Párolt bulgur ₁ , Őszibarack Kompót E: 644kcal Tel.zsír: 1,76g CH: 98,96g Só: 0,69g Zsír: 16,33g Feh.: 27,71g Cuk: 20,98g Ca: 60,17mg |
| Uzsonna | Zöldáru lila hagyma, Sonkacrém, Kenyér ₁ E: 245kcal Tel.zsír: 0,73g CH: 34,85g Só: 1,75g Zsír: 5,76g Feh.: 13,19g Cuk: g Ca: 28,62mg | 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 | Fahéjas csiga E: 28kcal Tel.zsír: g CH: 7,00g Só: g Zsír: g Feh.: g Cuk: g Ca: mg | Körte E: 58kcal Tel.zsír: g CH: 13,20g Só: 0,01g Zsír: 0,33g Feh.: 0,44g Cuk: g Ca: 17,27mg | Sajtos kifli _{1,3} E: 73kcal Tel.zsír: 0,85g CH: 11,62g Só: 0,43g Zsír: 1,48g Feh.: 3,22g Cuk: g Ca: 32,78mg |
| Energia: | 1 050,51kcal | 1 049,02kcal | 945,11kcal | 944,39kcal | 926,70kcal |
| Zsír: | 43,50g | 30,38g | 37,13g | 46,34g | 19,74g |
| Telített zsírsav: | 7,17g | 3,01g | 8,42g | 10,59g | 2,94g |
| Fehérje: | 41,47g | 35,72g | 33,65g | 45,15g | 37,20g |
| Szénhidrát: | 149,72g | 143,02g | 112,23g | 79,16g | 150,78g |
| Hozzáadott cukor: | g | 9,99g | 5,00g | g | 27,97g |
| Só: | 3,42g | 1,62g | 3,62g | 1,53g | 2,36g |
| Ca: | 128,17mg | 82,06mg | 99,92mg | 277,90mg | 112,33mg |

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