

Óvodás

Étlap

2021. szeptember 6 - 2021. szeptember 10

Étkezés	2021.09.06 Hétfő	2021.09.07 Kedd	2021.09.08 Szerda	2021.09.09 Csütörtök	2021.09.10 Péntek
Tízórai	Zöldáru paprika, Margarin diétás, Tea - gyümölcs, Kenyér ₁	teljes kiőrlésű kenyér ₁ , Zöldáru paradicsom, Sonkakrém, Ivólé 100%	teljes kiőrlésű zsemle ₁ , Zöldáru lila hagyma, Tej 2 dl ₇ , sajt füstölt	Margarinkrém petrezselymes diétás, Kifli ₁ , Kakaó ₇	Zsemle ₁ , Szalámis / kométás/, Tej 2 dl ₇ , Zöldáru kigyóborka
	E: 300kcal Tel.zsír: 3,26g CH: 39,28g Só: 1,42g Zsír: 12,69g Feh.: 6,88g Cuk: 5,00g Ca: 22,83mg	E: 212kcal Tel.zsír: 0,73g CH: 23,31g Só: 1,02g Zsír: 6,35g Feh.: 12,14g Cuk: g Ca: 27,82mg	E: 297kcal Tel.zsír: g CH: 29,74g Só: 0,50g Zsír: 12,80g Feh.: 15,11g Cuk: g Ca: 14,58mg	E: 266kcal Tel.zsír: 0,71g CH: 42,26g Só: 0,18g Zsír: 5,35g Feh.: 11,04g Cuk: 11,99g Ca: 9,46mg	E: 380kcal Tel.zsír: 4,83g CH: 34,36g Só: 1,60g Zsír: 16,75g Feh.: 16,88g Cuk: g Ca: 12,18mg
Ebéd	Húsgaluskaleves _{1,3} , Grízes tészta diétás _{1,3} , Lekvár sárgabarack	Burgonyaleves zöldséges ₁ , Zöldbabfőzelék _{1,7} , Fasírt (sertés) _{1,3} , Kenyér ₁	Csontleves cérnamentélttel _{1,3} , Bakonyi sertésragu ₇ , Tarhonya köret _{1,3}	Tárkonyos zöldségleves eperlevéllel _{1,3} , Karfiolos sertésborda _{7,8} , Hagymás tört burgonya, Őszibarack Kompót	Zellerkrémleves 1 _{1,3,7,9} , Szezámagos rántott halfilé _{1,3,4} , zöldséges bulgur ₁
	E: 680kcal Tel.zsír: 1,45g CH: 104,69g Só: 1,37g Zsír: 19,40g Feh.: 19,28g Cuk: 16,29g Ca: 52,00mg	E: 728kcal Tel.zsír: 3,19g CH: 72,63g Só: 1,72g Zsír: 38,14g Feh.: 23,60g Cuk: g Ca: 77,24mg	E: 651kcal Tel.zsír: 2,51g CH: 68,85g Só: 1,54g Zsír: 28,04g Feh.: 26,96g Cuk: g Ca: 86,43mg	E: 593kcal Tel.zsír: 4,70g CH: 63,56g Só: 1,04g Zsír: 25,15g Feh.: 24,19g Cuk: 11,99g Ca: 160,70mg	E: 568kcal Tel.zsír: 1,84g CH: 80,06g Só: 0,45g Zsír: 18,22g Feh.: 22,86g Cuk: g Ca: 38,81mg
Uzsonna	Sajtos kifli _{1,3}	Alma, Túró rudi _{5,7}	Nektarin	Zab szelet ₁	Banán
	E: 73kcal Tel.zsír: 0,85g CH: 11,62g Só: 0,43g Zsír: 1,48g Feh.: 3,22g Cuk: g Ca: 32,78mg	E: 112kcal Tel.zsír: g CH: 10,32g Só: 0,01g Zsír: 2,59g Feh.: 1,31g Cuk: g Ca: 10,50mg	E: 61kcal Tel.zsír: 0,06g CH: 12,96g Só: g Zsír: 0,51g Feh.: 1,03g Cuk: g Ca: 5,50mg	E: 185kcal Tel.zsír: 0,55g CH: 26,08g Só: 0,03g Zsír: 7,28g Feh.: 3,00g Cuk: g Ca: 28,40mg	E: 116kcal Tel.zsír: g CH: 26,62g Só: 0,06g Zsír: 0,11g Feh.: 1,43g Cuk: g Ca: 6,60mg
Energia:	1 052,63kcal	1 052,42kcal	1 009,20kcal	1 043,64kcal	1 063,64kcal
Zsír:	33,57g	47,08g	41,35g	37,78g	35,08g
Telített zsírsav:	5,56g	3,92g	2,57g	5,96g	6,67g
Fehérje:	29,38g	37,05g	43,11g	38,24g	41,17g
Szénhidrát:	155,58g	106,26g	111,55g	131,89g	141,04g
Hozzáadott cukor:	21,28g	g	g	23,98g	g
Só:	3,22g	2,76g	2,04g	1,25g	2,10g
Ca:	107,61mg	115,56mg	106,50mg	198,57mg	57,58mg

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