

Óvodás

Étlap

2021. június 7 - 2021. június 11

Étkezés	2021.06.07 Hétfő	2021.06.08 Kedd	2021.06.09 Szerda	2021.06.10 Csütörtök	2021.06.11 Péntek
Tízórai	teljes kiőrlésű kenyér ¹ , Zöldáru paprika, Olasz felvágott ⁶ , Tea - gyümölcs	korpás zsemle ¹ , Zöldáru paradicsom, Sajtkrém / n./ ⁷ , Tea	teljes kiőrlésű zsemle tojáskrém ^{1,3,10} , Zöldáru poré hagyma, Tej 2 dl ⁷	Zsemle ¹ , Zöldáru paprika, Zala felvágott ⁶ , Tea - gyümölcs	teljes kiőrlésű kenyér ¹ , Brokkolikrém, Tej 2 dl ⁷
	E: 258kcal Tel.zsír.: 3,44g CH: 27,98g Só: 1,85g Zsír: 10,45g Feh.: 9,75g Cuk: 5,00g Ca: 26,83mg	E: 257kcal Tel.zsír.: 3,55g CH: 34,94g Só: 0,32g Zsír: 6,59g Feh.: 8,37g Cuk: 6,99g Ca: 11,96mg	E: 255kcal Tel.zsír.: 2,01g CH: 25,54g Só: 0,51g Zsír: 10,80g Feh.: 10,70g Cuk: g Ca: 42,79mg	E: 238kcal Tel.zsír.: 2,18g CH: 30,78g Só: 1,15g Zsír: 6,18g Feh.: 9,62g Cuk: 5,00g Ca: 19,82mg	E: 295kcal Tel.zsír.: 1,92g CH: 32,38g Só: 0,69g Zsír: 11,09g Feh.: 12,52g Cuk: g Ca: 60,88mg
Ebéd	Majorannás májgaluskaleves csirkemájból ^{1,3} , Rizses zöldséges rakott sertés finomfűmártással	Hamis húsleves ^{1,3,8} , Kelkáposzta főzelék ¹ , Húsgombóc ³ , Kenyér ¹	Zöldbableves (zöldséges) ^{1,7} , Ananász, Bolognai spagetti ^{1,3,7,9}	Karalábéleves tejfölös ⁷ , Alma, Sajtos tejfölös sertés karaj ⁷ , Petrezselymes burgonya	Paradicsomleves ABC tészta ^{1,3} , Sült csirkecomb, Párolt rizs kölessel, Zöldségmártás ^{1,7}
	E: 657kcal Tel.zsír.: 3,90g CH: 67,15g Só: 0,41g Zsír: 35,15g Feh.: 16,23g Cuk: g Ca: 131,01mg	E: 572kcal Tel.zsír.: 0,70g CH: 74,44g Só: 1,89g Zsír: 20,91g Feh.: 21,72g Cuk: g Ca: 114,57mg	E: 700kcal Tel.zsír.: 7,63g CH: 63,11g Só: 1,98g Zsír: 38,84g Feh.: 23,94g Cuk: 4,56g Ca: 187,46mg	E: 589kcal Tel.zsír.: 6,65g CH: 59,68g Só: 0,83g Zsír: 26,97g Feh.: 23,66g Cuk: g Ca: 176,71mg	E: 652kcal Tel.zsír.: 2,59g CH: 76,19g Só: 2,32g Zsír: 25,97g Feh.: 25,85g Cuk: 8,99g Ca: 52,41mg
Uzsonna	Kifli ¹ , kockasajt ⁷	Briós /Hartai ^{1,3,7}	Puding paula ⁷	Tejszelet ^{1,7}	Sós fonat ^{1,7}
	E: 182kcal Tel.zsír.: g CH: 22,64g Só: 0,15g Zsír: 6,48g Feh.: 8,04g Cuk: g Ca: 6,00mg	E: 200kcal Tel.zsír.: 0,98g CH: 27,00g Só: 0,23g Zsír: 5,00g Feh.: 5,40g Cuk: g Ca: 6,75mg	E: 108kcal Tel.zsír.: g CH: 15,00g Só: 0,12g Zsír: 3,80g Feh.: 3,30g Cuk: g Ca: mg	E: 120kcal Tel.zsír.: 1,38g CH: 14,40g Só: 0,05g Zsír: 6,00g Feh.: 2,28g Cuk: g Ca: mg	E: 124kcal Tel.zsír.: g CH: 24,00g Só: g Zsír: 1,01g Feh.: 4,85g Cuk: g Ca: mg
Energia:	1 096,75kcal	1 028,40kcal	1 063,17kcal	946,91kcal	1 070,72kcal
Zsír:	52,08g	32,50g	53,43g	39,15g	38,07g
Telített zsírsav:	7,34g	5,22g	9,65g	10,21g	4,51g
Fehérje:	34,02g	35,49g	37,93g	35,56g	43,21g
Szénhidrát:	117,77g	136,38g	103,65g	104,86g	132,58g
Hozzáadott cukor:	5,00g	6,99g	4,56g	5,00g	8,99g
Só:	2,42g	2,44g	2,61g	2,03g	3,01g
Ca:	163,84mg	133,28mg	230,26mg	196,53mg	113,29mg

A változtatás jogát fenntartjuk!

Allergének:

- Glutént tartalmazó gabona
- Rákfélék és azokból készült termékek
- Tojás és abból készült termékek
- Halak és azokból készült termékek
- Földimogyoró és abból készült termékek
- Szójabab és abból készült termékek
- Tej és abból készült termékek
- Diófélék
- Zeller és abból készült termékek
- Mustár és abból készült termékek
- Szezám és abból készült termékek
- Kén-dioxid
- Puhatestűek
- Csillagfürt