

Óvodás

Étlap

2021. június 28 - 2021. július 2

Étkezés	2021.06.28 Hétfő	2021.06.29 Kedd	2021.06.30 Szerda	2021.07.01 Csütörtök	2021.07.02 Péntek
Tízórai			teljes kiőrlésű kenyér ₁ , Májkrém ₆ , Zöldáru lila hagyma, Tej 1,5 dl ₇ E: 294kcal Zsír: 11,68g Tel.zsír.: 2,41g Feh.: 11,55g CH: 31,83g Cuk: g Só: 0,95g Ca: 26,25mg	Magyaros vajkrém ₃ , Tea - gyümölcs, Kenyér ₁ E: 253kcal Zsír: 8,28g Tel.zsír.: g Feh.: 6,42g CH: 38,14g Cuk: 5,00g Só: 1,21g Ca: 12,03mg	Sajtkrém /n./ ₇ , Zöldáru rettek, Tej 2 dl ₇ , Kenyér ₁ E: 346kcal Zsír: 9,99g Tel.zsír.: 3,52g Feh.: 16,84g CH: 46,18g Cuk: g Só: 1,22g Ca: 18,45mg
Ebéd			Zöldborsóleves ₁ , Cseresznye kompót, Bácskai rizseshús lapockából E: 593kcal Zsír: 24,04g Tel.zsír.: 1,03g Feh.: 19,76g CH: 69,57g Cuk: g Só: 0,36g Ca: 57,80mg	Fahéjas meggyleves _{1,7} , Rántott hal (pangasius) _{1,3,4,7} , Petrezselymes burgonya E: 610kcal Zsír: 20,73g Tel.zsír.: 3,98g Feh.: 22,47g CH: 80,34g Cuk: 6,99g Só: 0,44g Ca: 78,17mg	Tojásleves _{1,3} , Lecsós sertés szelet, Tészta _{1,3} E: 542kcal Zsír: 24,50g Tel.zsír.: 1,69g Feh.: 21,99g CH: 56,34g Cuk: g Só: 0,11g Ca: 16,53mg
Uzsonna			Kifli ₁ , Magyorkrém _{5,7} E: 203kcal Zsír: 9,37g Tel.zsír.: 1,74g Feh.: 4,89g CH: 24,42g Cuk: 3,36g Só: 0,23g Ca: 14,40mg	Alma, babapiskóta _{1,3} E: 101kcal Zsír: 1,44g Tel.zsír.: 0,25g Feh.: 2,23g CH: 19,34g Cuk: 5,99g Só: 0,04g Ca: 14,69mg	Banán E: 116kcal Zsír: 0,11g Tel.zsír.: g Feh.: 1,43g CH: 26,62g Cuk: g Só: 0,06g Ca: 6,60mg
Energia:	kcal	kcal	1 089,41kcal	965,08kcal	1 003,27kcal
Zsír:	g	g	45,09g	30,45g	34,60g
Telített zsírsav:	g	g	5,18g	4,23g	5,21g
Fehérje:	g	g	36,13g	31,12g	40,26g
Szénhidrát:	g	g	125,83g	137,81g	129,14g
Hozzáadott cukor:	g	g	3,36g	17,98g	g
Só:	g	g	1,54g	1,69g	1,39g
Ca:	mg	mg	98,45mg	104,89mg	41,58mg

A változtatás jogát fenntartjuk!

Allergének:

- | | |
|---|--------------------------------------|
| 1. Glutént tartalmazó gabona | 8. Diófélék |
| 2. Rákfélék és azokból készült termékek | 9. Zeller és abból készült termékek |
| 3. Tojás és abból készült termékek | 10. Mustár és abból készült termékek |
| 4. Halak és azokból készült termékek | 11. Szezám és abból készült termékek |
| 5. Földimogyoró és abból készült termékek | 12. Kén-dioxid |
| 6. Szójabab és abból készült termékek | 13. Puhatestűek |
| 7. Tej és abból készült termékek | 14. Csillagfürt |