

Óvodás

Étlap

2021. július 19 - 2021. július 23

Étkezés	2021.07.19 Hétfő	2021.07.20 Kedd	2021.07.21 Szerda	2021.07.22 Csütörtök	2021.07.23 Péntek
Tízórai	Kenyér felvágott paprika, Tea E: 268kcal Tel.zsír.: 2,45g CH: 32,81g Só: 0,75g Zsír: 9,66g Feh.: 11,03g Cuk: 5,00g Ca: 32,56mg	teljes kiörlésű kenyér, Zöldarú paradicsom, Párizsi ⁶ , Tea - gyümölcs E: 221kcal Tel.zsír.: g CH: 27,85g Só: 1,20g Zsír: 6,56g Feh.: 8,87g Cuk: 5,00g Ca: 27,73mg	Teljes kiörlésű stangli, Zöldarú paprika, Tojáskrém ^{3,10} , Citromos tea E: 210kcal Tel.zsír.: 1,88g CH: 26,35g Só: 0,14g Zsír: 9,09g Feh.: 5,17g Cuk: 6,99g Ca: 21,11mg	Zöldarú retek, Sajtkrém / n./ ⁷ , Ivólé 100%, Kenyér ¹ E: 247kcal Tel.zsír.: 3,52g CH: 35,82g Só: 1,22g Zsír: 6,99g Feh.: 10,04g Cuk: g Ca: 18,45mg	Zsemle ¹ , Sonkakrém, Tej 2 dl E: 306kcal Tel.zsír.: 0,73g CH: 34,36g Só: 0,82g Zsír: 8,25g Feh.: 17,73g Cuk: g Ca: 12,59mg
Ebéd	Majorannás májgaluskaleves csirkemájból ^{1,3} , Mákos kelt ^{1,3,7} , Alma E: 428kcal Tel.zsír.: 2,95g CH: 53,58g Só: 0,27g Zsír: 17,63g Feh.: 12,80g Cuk: g Ca: 280,40mg	Magyaros burgonyaleves ^{1,7,9} , Zöldbabfőzelék ^{1,7} , Fasírt (sertés) ^{1,3} E: 613kcal Tel.zsír.: 5,21g CH: 39,42g Só: 0,50g Zsír: 42,02g Feh.: 18,16g Cuk: g Ca: 82,27mg	Fahéjas almaleves ^{1,7} , Kurkumás paela pirított csirkével, zöldségekkel ⁶ , Szilvabefőtt E: 629kcal Tel.zsír.: 2,17g CH: 92,73g Só: 1,52g Zsír: 15,54g Feh.: 25,71g Cuk: 21,41g Ca: 105,81mg	Magyaros karfiolleves ¹ , Rántott sertés karaj ^{1,3} , Petrezselymes burgonya E: 540kcal Tel.zsír.: 1,72g CH: 65,50g Só: 0,68g Zsír: 19,97g Feh.: 22,53g Cuk: g Ca: 79,71mg	Zellerkrémleves 1 ^{1,3,7,9} , Marhapörkölt, Galuska ^{1,3} E: 503kcal Tel.zsír.: 2,63g CH: 55,15g Só: 0,75g Zsír: 20,97g Feh.: 23,07g Cuk: g Ca: 35,49mg
Uzsonna	Zsemle ¹ , Diákcsemege E: 260kcal Tel.zsír.: g CH: 23,80g Só: 0,39g Zsír: 11,40g Feh.: 11,00g Cuk: g Ca: 5,28mg	Banán E: 116kcal Tel.zsír.: g CH: 26,62g Só: 0,06g Zsír: 0,11g Feh.: 1,43g Cuk: g Ca: 6,60mg	Natúr joghurt ⁷ , Kifli ¹ E: 162kcal Tel.zsír.: g CH: 24,40g Só: 0,15g Zsír: 3,80g Feh.: 7,46g Cuk: g Ca: 6,00mg	Alma, müzliszelet ^{1,5} E: 157kcal Tel.zsír.: g CH: 16,30g Só: 0,01g Zsír: 0,86g Feh.: 2,20g Cuk: g Ca: 10,50mg	Nektarin, babapiskóta ^{1,3} E: 127kcal Tel.zsír.: 0,30g CH: 25,30g Só: 0,03g Zsír: 1,55g Feh.: 2,86g Cuk: 5,99g Ca: 9,69mg
Energia:	955,36kcal	949,33kcal	1 001,02kcal	943,71kcal	936,65kcal
Zsír:	38,69g	48,69g	28,42g	27,82g	30,76g
Telített zsírsav:	5,39g	5,21g	4,05g	5,23g	3,66g
Fehérje:	34,83g	28,46g	38,34g	34,78g	43,67g
Szénhidrát:	110,19g	93,90g	143,48g	117,62g	114,81g
Hozzáadott cukor:	5,00g	5,00g	28,40g	g	5,99g
Só:	1,40g	1,76g	1,81g	1,91g	1,61g
Ca:	318,23mg	116,60mg	132,92mg	108,66mg	57,78mg

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