

Óvodás

Étlap

2021. július 26 - 2021. július 30

Étkezés	2021.07.26 Hétfő	2021.07.27 Kedd	2021.07.28 Szerda	2021.07.29 Csütörtök	2021.07.30 Péntek
Tízórai	Sajtos-vajas teljeskiörlesű kenyér ^{1,7} , Zöldáru kigyóuborka, Tea	Teljes kiörlesű stangli ¹ , Zöldáru paradicsom, Zala felvágott ⁶ , Tej 2 dl ⁷	teljes kiörlesű kenyér ¹ , Tej 1,5 dl ⁷ , Méz	Zsemle ¹ , Zöldáru paprika, Olasz felvágott ⁶ , Tea - gyümölcs	Magyaros vajkrém ³ , Tea, Kenyér ¹
	E: 387kcal Tel.zsír.: 8,99g CH: 31,17g Só: 1,59g Zsír: 19,48g Feh.: 17,06g Cuk: 5,00g Ca: 343,25mg	E: 271kcal Tel.zsír.: 2,18g CH: 28,78g Só: 0,76g Zsír: 10,67g Feh.: 14,94g Cuk: g Ca: 10,62mg	E: 220kcal Tel.zsír.: g CH: 34,52g Só: 0,59g Zsír: 3,25g Feh.: 9,92g Cuk: g Ca: 16,00mg	E: 265kcal Tel.zsír.: 3,44g CH: 30,69g Só: 1,66g Zsír: 9,45g Feh.: 9,05g Cuk: 5,00g Ca: 16,11mg	E: 259kcal Tel.zsír.: g CH: 38,55g Só: 1,21g Zsír: 8,39g Feh.: 6,49g Cuk: 5,00g Ca: 14,55mg
Ebéd	Hamis húsleves ^{1,3,8} , Cukkinifőzelék ⁷ , Natur csirkemell csíkok, Kenyér ¹	Magyaros gombaleves ¹ , Mexikói csirkeragu ¹ , Tarhonya köret ^{1,3}	Zöldborsóleves ¹ , Sült csirkecomb, Burgonyafőzelék ^{1,7} , Kenyér 5 dkg ¹	Spárgaleves ^{1,7} , Alma, Bolognai spagetti ^{1,3,7,9}	Magyaros karalábéleves ^{1,3} , Sertéspörkölt, Párolt rizs
	E: 596kcal Tel.zsír.: 3,75g CH: 63,97g Só: 2,32g Zsír: 22,22g Feh.: 33,66g Cuk: g Ca: 143,72mg	E: 540kcal Tel.zsír.: 1,84g CH: 46,11g Só: 0,73g Zsír: 26,59g Feh.: 26,54g Cuk: g Ca: 26,62mg	E: 612kcal Tel.zsír.: 2,90g CH: 65,60g Só: 0,26g Zsír: 24,11g Feh.: 30,49g Cuk: g Ca: 59,91mg	E: 668kcal Tel.zsír.: 5,61g CH: 61,02g Só: 2,18g Zsír: 35,82g Feh.: 24,90g Cuk: 0,32g Ca: 160,62mg	E: 535kcal Tel.zsír.: 1,26g CH: 60,73g Só: 0,26g Zsír: 23,61g Feh.: 15,83g Cuk: g Ca: 35,36mg
Uzsonna	Sós fonat	Fokhagymás kifli	Kefir ⁷	Őszibarack	Briós /Hartai ^{1,3,7}
	E: kcal Tel.zsír.: g CH: g Só: g Zsír: g Feh.: g Cuk: g Ca: mg	E: 124kcal Tel.zsír.: g CH: 24,00g Só: g Zsír: 1,01g Feh.: 4,85g Cuk: g Ca: mg	E: 146kcal Tel.zsír.: 4,39g CH: 10,35g Só: 0,68g Zsír: 8,10g Feh.: 7,65g Cuk: g Ca: 270,00mg	E: 45kcal Tel.zsír.: g CH: 9,90g Só: 0,01g Zsír: 0,11g Feh.: 0,77g Cuk: g Ca: 9,57mg	E: 200kcal Tel.zsír.: 0,98g CH: 27,00g Só: 0,23g Zsír: 5,00g Feh.: 5,40g Cuk: g Ca: 6,75mg
Energia:	982,52kcal	935,10kcal	977,34kcal	978,73kcal	993,33kcal
Zsír:	41,70g	38,27g	35,46g	45,38g	37,00g
Telített zsírsav:	12,74g	4,03g	7,28g	9,05g	2,24g
Fehérje:	50,73g	46,33g	48,06g	34,72g	27,72g
Szénhidrát:	95,14g	98,89g	110,47g	101,60g	126,28g
Hozzáadott cukor:	5,00g	g	g	5,31g	5,00g
Só:	3,91g	1,49g	1,52g	3,85g	1,71g
Ca:	486,97mg	37,24mg	345,91mg	186,30mg	56,66mg

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 |