

Óvodás

Étlap

2021. augusztus 9 - 2021. augusztus 13

Étkezés	2021.08.09 Hétfő	2021.08.10 Kedd	2021.08.11 Szerda	2021.08.12 Csütörtök	2021.08.13 Péntek
Tízórai	Zöldárú paradicsom, Párizsi ⁶ , Tej 2 dl ⁷ , Kenyér ¹ E: 334kcal Tel.zsír.: g CH: 44,76g Só: 1,83g Zsír: 9,04g Feh.: 16,87g Cuk: g Ca: 23,70mg	teljes kiörlésű kenyér ¹ , Főtt virsli ⁶ , Tej 2 dl ⁷ E: 366kcal Tel.zsír.: g CH: 31,52g Só: 3,59g Zsír: 16,00g Feh.: 19,10g Cuk: g Ca: 34,60mg	Zsemle ¹ , teljes kiörlésű kenyér ¹ , Zöldáru lila hagyma, Főtt tojás ³ , Tea - gyümölcs E: 301kcal Tel.zsír.: 0,28g CH: 51,84g Só: 1,21g Zsír: 2,11g Feh.: 10,48g Cuk: 5,00g Ca: 34,40mg	Zsemle ¹ , Almás sajtkrém ⁷ E: 251kcal Tel.zsír.: 4,68g CH: 28,60g Só: 0,40g Zsír: 8,72g Feh.: 9,26g Cuk: g Ca: 8,43mg	Májkrém ⁶ , Zöldáru paprika, Tej 2 dl ⁷ , Kenyér ¹ E: 354kcal Tel.zsír.: 2,41g CH: 45,39g Só: 1,47g Zsír: 12,09g Feh.: 14,93g Cuk: g Ca: 21,35mg
Ebéd	Cukkinikrémleves, Finomfőzelék ^{1,7} , Natur csirkemell csíkok, Kenyér ¹ E: 489kcal Tel.zsír.: 1,50g CH: 52,52g Só: 3,05g Zsír: 15,47g Feh.: 32,06g Cuk: g Ca: 97,86mg	Húsleves cérnamentélttel ^{1,3} , Töltött paprika ^{1,3} , Főtt burgonya E: 540kcal Tel.zsír.: 0,66g CH: 72,80g Só: 0,55g Zsír: 18,20g Feh.: 18,37g Cuk: 9,99g Ca: 67,68mg	Zellerkrémleves 1 ^{1,3,7,9} , Zöldséges bundában sült csirkemell ^{1,3,7} , Párolt barna rizs E: 484kcal Tel.zsír.: 0,27g CH: 73,91g Só: 0,59g Zsír: 10,08g Feh.: 23,65g Cuk: g Ca: 29,27mg	Tárkonyos zöldségleves ⁹ , Zöldborsó főzelék ^{1,7} , Sült pulykacomb, Kenyér ¹ E: 580kcal Tel.zsír.: 2,58g CH: 67,89g Só: 1,89g Zsír: 17,75g Feh.: 36,15g Cuk: g Ca: 118,66mg	Magyaros karfiolleves ¹ , Halfilé párizsiasan ^{1,3,4,7} , Burgonyapüré ⁷ E: 451kcal Tel.zsír.: 1,84g CH: 59,23g Só: 0,56g Zsír: 14,12g Feh.: 20,53g Cuk: g Ca: 78,73mg
Uzsonna	Sós fonat ^{1,7} E: 124kcal Tel.zsír.: g CH: 24,00g Só: g Zsír: 1,01g Feh.: 4,85g Cuk: g Ca: mg	Nektarin, háztartási keksz ¹ E: 144kcal Tel.zsír.: 0,45g CH: 28,56g Só: 0,20g Zsír: 1,87g Feh.: 2,99g Cuk: 3,70g Ca: 10,50mg	Kefir ⁷ , Kifli ¹ E: 253kcal Tel.zsír.: 4,39g CH: 30,75g Só: 0,83g Zsír: 8,90g Feh.: 12,01g Cuk: g Ca: 276,00mg	Briós /Hartai ^{1,3,7} E: 200kcal Tel.zsír.: 0,98g CH: 27,00g Só: 0,23g Zsír: 5,00g Feh.: 5,40g Cuk: g Ca: 6,75mg	Fokhagymás kifli E: 124kcal Tel.zsír.: g CH: 24,00g Só: g Zsír: 1,01g Feh.: 4,85g Cuk: g Ca: mg
Energia:	947,51kcal	1 049,67kcal	1 037,92kcal	1 030,89kcal	929,36kcal
Zsír:	25,52g	36,07g	21,09g	31,47g	27,22g
Telített zsírsav:	1,50g	1,11g	4,94g	8,24g	4,25g
Fehérje:	53,77g	40,46g	46,13g	50,81g	40,30g
Szénhidrát:	121,28g	132,88g	156,50g	123,49g	128,62g
Hozzáadott cukor:	g	13,69g	5,00g	g	g
Só:	4,88g	4,33g	2,64g	2,52g	2,03g
Ca:	121,56mg	112,78mg	339,67mg	133,83mg	100,08mg

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
- Szezámag és abból készült termékek
- Kén-dioxid
- Puhatestűek
- Csillagfürt