

Óvodás

Étlap

2021. augusztus 30 - 2021. szeptember 3

Étkezés	2021.08.30 Hétfő	2021.08.31 Kedd	2021.09.01 Szerda	2021.09.02 Csütörtök	2021.09.03 Péntek
Tízórai			teljes kiőrlésű zsemle ¹ , Tonhalkrém margarinnal, Zöldáru lila hagyma, Tej 2 dl ⁷ E: 236kcal Tel.zsír.: 1,63g CH: 27,54g Só: 0,60g Zsír: 9,21g Feh.: 9,56g Cuk: g Ca: 15,86mg	Margarinkrém petrezselymes diétás, Tej 2 dl ⁷ , Kenyér ¹ E: 268kcal Tel.zsír.: 0,33g CH: 42,72g Só: 1,23g Zsír: 4,68g Feh.: 12,81g Cuk: g Ca: 12,24mg	Zsemle ¹ , Zöldáru paprika, Olasz felvágott ⁶ , Tea E: 270kcal Tel.zsír.: 3,44g CH: 31,10g Só: 1,66g Zsír: 9,56g Feh.: 9,12g Cuk: 5,00g Ca: 18,63mg
Ebéd			Lebbencsleves ¹ , Őszibarack, Bolognai spagetti ^{1,3,7,9} E: 733kcal Tel.zsír.: 5,41g CH: 82,66g Só: 1,94g Zsír: 33,00g Feh.: 25,65g Cuk: 0,32g Ca: 162,22mg	Zöldbableves ^{1,3,7} , Burgonyafőzelék ^{1,7} , Dinószaurusz ^{1,3,6,7} E: 451kcal Tel.zsír.: 4,79g CH: 56,12g Só: 0,15g Zsír: 33,05g Feh.: 14,35g Cuk: g Ca: 60,15mg	Tavaszi zöldségleves ^{1,3,9} , Ananász, Rántott sertés szelet spenotos bundában ^{1,3} , Párolt rizs E: 657kcal Tel.zsír.: 2,07g CH: 83,51g Só: 1,51g Zsír: 23,83g Feh.: 22,95g Cuk: 4,24g Ca: 99,67mg
Uzsonna			Alma, babapiskóta ^{1,3} E: 101kcal Tel.zsír.: 0,25g CH: 19,34g Só: 0,04g Zsír: 1,44g Feh.: 2,23g Cuk: 5,99g Ca: 14,69mg	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	Sós fonat ^{1,7} E: 124kcal Tel.zsír.: g CH: 24,00g Só: g Zsír: 1,01g Feh.: 4,85g Cuk: g Ca: mg
Energia:	kcal	kcal	1 069,87kcal	919,22kcal	1 050,77kcal
Zsír:	g	g	43,66g	42,73g	34,39g
Telített zsírsav:	g	g	7,28g	6,09g	5,51g
Fehérje:	g	g	37,44g	32,56g	36,92g
Szénhidrát:	g	g	129,54g	125,83g	138,61g
Hozzáadott cukor:	g	g	6,31g	g	9,24g
Só:	g	g	2,58g	1,62g	3,17g
Ca:	mg	mg	192,78mg	79,13mg	118,29mg

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. Szezámag 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 |