

Óvodás

Étlap

2022. július 4 - 2022. július 8

Étkezés	2022.07.04 Hétfő	2022.07.05 Kedd	2022.07.06 Szerda	2022.07.07 Csütörtök	2022.07.08 Péntek
Tízórai	teljes kiörlésű kenyér ₁ , Sajtkrém /n./ ₇ , Zöldáru kigyóborka E: 210kcal Tel.zsír: 3,51g CH: 23,92g Só: 0,59g Zsír: 7,50g Feh.: 8,72g Cuk: g Ca: 18,55mg	Kenyér felvágott paprika ₁ , Tea - gyümölcs E: 263kcal Tel.zsír: 2,45g CH: 32,40g Só: 0,74g Zsír: 9,55g Feh.: 10,96g Cuk: 5,00g Ca: 30,04mg	Sajtos-vajas korpás kenyér ₇ , Ivólé E: 373kcal Tel.zsír: 9,03g CH: 35,71g Só: 1,26g Zsír: 18,71g Feh.: 14,48g Cuk: g Ca: 327,64mg	teljes kiörlésű kenyér ₁ , Zöldáru paprika, Májkrém ₆ E: 221kcal Tel.zsír: 2,41g CH: 23,49g Só: 0,85g Zsír: 9,61g Feh.: 6,93g Cuk: g Ca: 25,35mg	Zsemle ₁ , Szalámi csemege, Zöldáru paradicsom E: 298kcal Tel.zsír: 5,30g CH: 25,59g Só: 1,68g Zsír: 13,93g Feh.: 12,13g Cuk: g Ca: 15,18mg
Ebéd	Húsgaluska leves sertésből _{1,3,9} , Császármorzsa _{1,3,7} E: 385kcal Tel.zsír: 0,13g CH: 59,29g Só: 0,15g Zsír: 11,49g Feh.: 9,56g Cuk: 0,30g Ca: 70,66mg	Húsleves _{1,3} , Rakott karfiol ₇ , Kenyér ₁ E: 568kcal Tel.zsír: 1,92g CH: 67,65g Só: 1,47g Zsír: 23,35g Feh.: 20,83g Cuk: g Ca: 101,20mg	Zöldség krémleves _{1,7} , Parajfőzelék ₁ , Natúr sertésszelet /karaj/ ₁ , Főtt burgonya fél adag E: 539kcal Tel.zsír: 3,25g CH: 45,26g Só: 0,50g Zsír: 28,60g Feh.: 23,62g Cuk: g Ca: 145,90mg	Fahéjas almaleves _{1,7} , Bácskai rizshús lapockából, Céklaaláta E: 553kcal Tel.zsír: 1,81g CH: 66,89g Só: 0,29g Zsír: 22,21g Feh.: 16,98g Cuk: 11,99g Ca: 65,70mg	Zöldbableves (zöldséges) _{1,7} , Rántott sertés karaj _{1,3} , Hagymás tört burgonya E: 557kcal Tel.zsír: 4,27g CH: 51,58g Só: 0,40g Zsír: 28,71g Feh.: 20,91g Cuk: g Ca: 75,61mg
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	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	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
Energia:	719,60kcal	1 030,29kcal	1 028,24kcal	936,06kcal	1 011,45kcal
Zsír:	20,00g	37,90g	47,41g	35,62g	43,49g
Telített zsírsav:	3,64g	5,35g	12,28g	4,22g	9,57g
Fehérje:	23,13g	37,19g	39,52g	31,37g	35,24g
Szénhidrát:	107,21g	127,05g	107,59g	114,79g	93,47g
Hozzáadott cukor:	0,30g	5,00g	g	11,99g	g
Só:	0,74g	2,45g	1,82g	1,29g	2,09g
Ca:	89,21mg	137,98mg	480,14mg	97,05mg	101,28mg

A változtatás jogát fenntartjuk!

Allergének:

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