07

Étlap

2021. február 8 - 2021. február 12

Étkezés	2021.02.08 Hétfõ	2021.02.09 Kedd	2021.02.10 Szerda	2021.02.11 Csütörtök	2021.02.12 Péntek
Tízórai	Margarin, Reszelt trappista sajt7, kenyér teljes kiõrlésû1 E: 393kcal Zsír: 22,65g Tel.zsír.: 11,53g Feh.: 18,92g CH: 27,84g Cuk: g Só: 2,27g Ca: 313,77mg	Snidlinges sajtkrém 2 dkg, Teljes kiõrlésû zsemle1 E: 177kcal Zsír: 0,57g Tel.zsír.: g Feh.: 5,28g CH: 36,34g Cuk: g Só: 0,76g Ca: mg	Teljeskiõrlésû kenyér1, Sonka felvágott, Retek, Margarin E: 241kcal Zsír: 8,70g Tel.zsír.: 2,60g Feh.: 6,58g CH: 33,44g Cuk: g Só: 1,25g Ca: 16,27mg	Briós teljes kiõrlésû1,3,7 E: 193kcal Zsír: 4,54g Tel.zsír.: 1,87g Feh.: 5,09g CH: 32,81g Cuk: 7,81g Só: 0,45g Ca: 12,95mg	Müzli1 E: 175kcal Zsír: 6,40g Tel.zsír.: g Feh.: 2,80g CH: 27,68g Cuk: g Só: g Ca: mg
Ebéd	Lebbencsleves1,3, Hortobágyi sertésragu1,7, Párolt rizs E: 564kcal Zsír: 22,47g Tel.zsír.: 2,70g Feh.: 21,11g CH: 66,87g Cuk: g Só: 2,83g Ca: 58,92mg	Babgulyás1,9, Túrós tészta1,3,7 E: 627kcal Zsír: 23,42g Tel.zsír.: 2,58g Feh.: 27,76g CH: 72,73g Cuk: g Só: 1,26g Ca: 115,99mg	Csontleves cérnametélttel, Natúr sertésszelet1, Gyümölcsmártás1,7 E: 374kcal Zsír: 13,77g Tel.zsír.: 2,03g Feh.: 18,01g CH: 43,09g Cuk: 12,99g Só: 2,43g Ca: 99,42mg	Köménymagosleves levesgyönggyel, Majorannás sültcsirkecomb, Petrezselymes burgonya, Céklasaláta E: 408kcal Zsír: 20,08g Tel.zsír.: 1,89g Feh.: 19,32g CH: 35,97g Cuk: 3,00g Só: 5,31g Ca: 65,78mg	Tejfölös Karfiol leves1,3,7, Marhapörkölt, Pirított tészta1,6 E: 628kcal Zsír: 25,89g Tel.zsír.: 3,43g Feh.: 30,96g CH: 66,83g Cuk: g Só: 3,85g Ca: 89,49mg
Uzsonna	Alma, kakaós csiga, tej 2,8 %7 E: 321kcal Zsír: 9,23g Tel.zsír.: g Feh.: 9,12g CH: 52,64g Cuk: g Só: 0,57g Ca: mg	Mandarin, Pogácsa burgonyás teljes kiõrlésû1, tej 2,8 %7 E: 372kcal Zsír: 16,02g Tel.zsír.: g Feh.: 10,23g CH: 45,69g Cuk: g Só: 1,70g Ca: 27,60mg	Gyümölcs joghurt7, Korpás kifli1, tej 2,8 %7 E: 237kcal Zsír: 6,37g Tel.zsír.: 0,09g Feh.: 11,07g CH: 33,78g Cuk: 0,07g Só: 0,89g Ca: 13,72mg	Teljeskiõrlésû kenyér1, Körözött házi 2,5 dkg7, paradicsom, tej 2,8 %7 E: 322kcal Zsír: 8,21g Tel.zsír.: 0,27g Feh.: 16,17g CH: 45,24g Cuk: g Só: 2,47g Ca: 49,12mg	Szalámi csemege 1 dkg, Margarin, Teljes kiõrlésû zsemle1, tej 2,8 %7 E: 464kcal Zsír: 23,49g Tel.zsír.: 6,14g Feh.: 16,12g CH: 45,64g Cuk: g Só: 2,07g Ca: 4,87mg
Energia:	1 277,73kcal	1 175,24kcal	852,28kcal	923,12kcal	1 266,63kcal
Zsír:	54,35g	40,01g	28,84g	32,83g	55,78g
Telített zsírsav:	14,23g	2,58g	4,72g	4,03g	9,57g
Fehérje:	49,15g	43,28g	35,66g	40,58g	49,88g
Szénhidrát:	147,36g	154,77g	110,31g	114,02g	140,15g
Hozzáadott cukor:	g	g	13,05g	10,81g	g
Só:	5,67g	3,72g	4,57g	8,23g	5,92g
Ca:	372,69mg	143,59mg	129,41mg	127,85mg	94,36mg

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. Szezámmag és abból készült termékek 12. Kén-dioxid 13. Puhatestûek 14. Csillagfürt

A változtatás jogát fenntartjuk!

Óvoda tej program keretében hétfõtõl-csütörtökig napi 2dl 2,8% tejet biztosít az óvoda.