

Étlap

2021. március 22 - 2021. március 26

Étkezés	2021.03.22 Hétfő	2021.03.23 Kedd	2021.03.24 Szerda	2021.03.25 Csütörtök	2021.03.26 Péntek
Tízórai	Snidlinges vajkrém 2 dkg ₇ , Csemege uborka, Teljes kiőrlésű zsemle ₁ E: 265kcal Tel.zsír.: g CH: 39,80g Só: 2,92g Zsír: 8,46g Feh.: 6,24g Cuk: g Ca: 27,00mg	Teljeskiőrlésű kenyér ₁ , Kenőmájas _{6,7} , paradicsom E: 267kcal Tel.zsír.: 3,80g CH: 34,49g Só: 1,86g Zsír: 9,01g Feh.: 11,33g Cuk: g Ca: 22,50mg	Teljeskiőrlésű kenyér ₁ , Sonka felvágott, Margarin E: 234kcal Tel.zsír.: 2,60g CH: 32,44g Só: 1,23g Zsír: 8,70g Feh.: 6,08g Cuk: g Ca: 16,27mg	paprika, Margarin, teljes kiőrlésű kifli ₁ E: 231kcal Tel.zsír.: 2,60g CH: 28,55g Só: 0,68g Zsír: 9,67g Feh.: 5,49g Cuk: g Ca: 1,27mg	teljes kiőrlésű túrós bukta _{3,7} E: 250kcal Tel.zsír.: g CH: 41,30g Só: 0,81g Zsír: 4,80g Feh.: 8,60g Cuk: 5,48g Ca: mg
Ebéd	Fejtettbleves _{1,9} , Pásztortarhonya E: 405kcal Tel.zsír.: 1,54g CH: 60,33g Só: 2,27g Zsír: 12,40g Feh.: 12,54g Cuk: g Ca: 30,84mg	Köménymagosleves levesgyönggyel, Ínyenc csirke (répás-gombás), Párolt rizs E: 261kcal Tel.zsír.: 0,45g CH: 47,13g Só: 0,61g Zsír: 5,32g Feh.: 4,73g Cuk: g Ca: 10,84mg	Zöldséges burgonyaleves _{1,3,4,6} , Finomfőzelék _{1,7} , Pipifasírt _{1,3,7} E: 541kcal Tel.zsír.: 2,78g CH: 44,11g Só: 4,49g Zsír: 28,26g Feh.: 23,29g Cuk: g Ca: 114,82mg	Reszelt tésztaleves _{1,3,9} , Rakott karfiol ₇ E: 422kcal Tel.zsír.: 2,98g CH: 31,50g Só: 2,24g Zsír: 23,03g Feh.: 20,42g Cuk: g Ca: 98,27mg	Zellerleves _{1,3,9} , Sertéspörkölt, Hasáb burgonya, Csemege uborka E: 808kcal Tel.zsír.: 4,66g CH: 76,65g Só: 5,47g Zsír: 47,04g Feh.: 17,95g Cuk: g Ca: 76,72mg
Uzsonna	Alma, Pogácsa burgonyás teljes kiőrlésű ₁ , tej 2,8 % ₇ E: 378kcal Tel.zsír.: g CH: 50,73g Só: 1,70g Zsír: 15,66g Feh.: 9,40g Cuk: g Ca: mg	kivi, Krémtúró, tej 2,8 % ₇ E: 159kcal Tel.zsír.: g CH: 18,24g Só: 0,27g Zsír: 6,08g Feh.: 6,60g Cuk: g Ca: 30,40mg	Mandarin, Vaníliás csiga teljes kiőrlésű _{1,3,7} , tej 2,8 % ₇ E: 323kcal Tel.zsír.: g CH: 48,75g Só: 0,58g Zsír: 8,85g Feh.: 10,19g Cuk: g Ca: 27,60mg	Teljeskiőrlésű kenyér ₁ , Alma, kockasajt 1 db ₇ , tej 2,8 % ₇ E: 366kcal Tel.zsír.: g CH: 59,41g Só: 1,29g Zsír: 8,76g Feh.: 13,52g Cuk: g Ca: 15,00mg	Teljeskiőrlésű kenyér ₁ , Margarin, sárgarépa hasáb nyers-zöldáru, tej 2,8 % ₇ E: 369kcal Tel.zsír.: 2,62g CH: 46,74g Só: 1,69g Zsír: 14,43g Feh.: 12,63g Cuk: g Ca: 45,25mg
Energia:	1 048,45kcal	686,08kcal	1 097,97kcal	1 019,58kcal	1 426,75kcal
Zsír:	36,53g	20,41g	45,81g	41,46g	66,26g
Telített zsírsav:	1,54g	4,25g	5,39g	5,58g	7,29g
Fehérje:	28,18g	22,66g	39,56g	39,43g	39,18g
Szénhidrát:	150,86g	99,86g	125,30g	119,46g	164,69g
Hozzáadott cukor:	g	g	g	g	5,48g
Só:	6,89g	2,73g	6,30g	4,21g	7,97g
Ca:	57,84mg	63,74mg	158,69mg	114,54mg	121,97mg

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. Szezámag és abból készült termékek 12. Kén-dioxid 13. Puhatestűek 14. Csillagfürt

A változtatás jogát fenntartjuk!

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