

04

Étlap

2021. március 8 - 2021. március 14

2021.03.08 Hétfő	2021.03.09 Kedd	2021.03.10 Szerda	2021.03.11 Csütörtök	2021.03.12 Péntek	2021.03.13 Szombat	2021.03.14 Vasárnap
Rizsleves⁹, Vadas sertésragu⁷, Tészta köret (spagetti)^{1,3} E: 782kcal Zsír: 40,35g Tel.zsír.: 1,99g Feh.: 28,42g CH: 73,45g Cuk: g Só: 2,75g Ca: 57,68mg	Gombaleves^{1,3,7}, Pirított csirkemell, Tört burgonya E: 719kcal Zsír: 41,45g Tel.zsír.: 6,12g Feh.: 29,00g CH: 55,88g Cuk: g Só: 1,92g Ca: 63,95mg	Tavaszi leves^{1,3,4,6,9}, Lencsefőzelék^{1,7,10}, Lecsó kolbász E: 1 007kcal Zsír: 51,73g Tel.zsír.: 12,63g Feh.: 43,96g CH: 92,89g Cuk: 2,00g Só: 7,06g Ca: 208,83mg	Sertésragu leves^{1,3}, Burgonyás tészta, Őszibarack kompót E: 446kcal Zsír: 34,79g Tel.zsír.: 2,87g Feh.: 10,36g CH: 20,78g Cuk: g Só: 5,48g Ca: 40,69mg	Karfiolleves^{1,3,4,6,7}, Rizses csirkeúza E: 425kcal Zsír: 14,49g Tel.zsír.: 3,03g Feh.: 19,93g CH: 53,70g Cuk: g Só: 2,32g Ca: 86,92mg		
Energia: 782,38kcal Zsír: 40,35g Telített zsírsav: 1,99g Fehérje: 28,42g Szénhidrát: 73,45g Hozzáadott cukor: g Só: 2,75g Ca: 57,68mg	Energia: 718,74kcal Zsír: 41,45g Telített zsírsav: 6,12g Fehérje: 29,00g Szénhidrát: 55,88g Hozzáadott cukor: g Só: 1,92g Ca: 63,95mg	Energia: 1 006,80kcal Zsír: 51,73g Telített zsírsav: 12,63g Fehérje: 43,96g Szénhidrát: 92,89g Hozzáadott cukor: 2,00g Só: 7,06g Ca: 208,83mg	Energia: 446,28kcal Zsír: 34,79g Telített zsírsav: 2,87g Fehérje: 10,36g Szénhidrát: 20,78g Hozzáadott cukor: g Só: 5,48g Ca: 40,69mg	Energia: 424,58kcal Zsír: 14,49g Telített zsírsav: 3,03g Fehérje: 19,93g Szénhidrát: 53,70g Hozzáadott cukor: g Só: 2,32g Ca: 86,92mg	Energia: kcal Zsír: g Telített zsírsav: g Fehérje: g Szénhidrát: g Hozzáadott cukor: g Só: g Ca: mg	Energia: kcal Zsír: g Telített zsírsav: g Fehérje: g Szénhidrát: g Hozzáadott cukor: g Só: g Ca: mg

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

A változtatás jogát fenntartjuk!

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