

Étlap

2021. március 1 - 2021. március 5

Étkezés	2021.03.01 Hétfő	2021.03.02 Kedd	2021.03.03 Szerda	2021.03.04 Csütörtök	2021.03.05 Péntek
Tízórai	kakaós csiga teljes kiőrlésű, Vaníliás tej 2 dl E: 96kcal Tel.zsír.: g CH: 1,42g Só: 0,24g Zsír: 2,76g Feh.: 6,17g Cuk: 1,00g Ca: 0,01mg	Teljeskiőrlésű kenyér ¹ , Sajtkrém tömlös ⁷ , Tejeskávé 2 dl ⁷ , Kígyó uborka E: 413kcal Tel.zsír.: 0,01g CH: 54,20g Só: 1,62g Zsír: 14,04g Feh.: 15,58g Cuk: 14,99g Ca: 16,37mg	Teljeskiőrlésű kenyér ¹ , Margarin, Tej 2 dl ⁷ , Fokhagymás felvágott E: 170kcal Tel.zsír.: 1,30g CH: 27,02g Só: 0,96g Zsír: 4,55g Feh.: 5,06g Cuk: g Ca: 13,14mg	Korpás kifli ¹ , Zöldarú paprika, Margarin, Kakaó 2 dl ⁷ E: 294kcal Tel.zsír.: 1,50g CH: 31,59g Só: 0,99g Zsír: 8,01g Feh.: 12,24g Cuk: 6,99g Ca: 14,47mg	Karamellás tej 2 dl ⁷ , Vaníliás csiga teljes kiőrlésű ^{1,3,7} E: 317kcal Tel.zsír.: g CH: 42,79g Só: 0,57g Zsír: 5,89g Feh.: 10,35g Cuk: 14,99g Ca: 0,09mg
Ebéd	Tojásleves ^{1,3,7} , Paprikás burgonya virslivel ⁶ , Csemege uborka E: 407kcal Tel.zsír.: 4,36g CH: 32,07g Só: 4,74g Zsír: 23,23g Feh.: 16,80g Cuk: g Ca: 51,32mg	Meggyleves ^{1,7} , Rántott sertésszelet ^{1,3} , Párolt rizs E: 638kcal Tel.zsír.: 3,99g CH: 67,81g Só: 1,55g Zsír: 31,39g Feh.: 18,51g Cuk: 5,99g Ca: 57,91mg	Magyaros burgonyaleves ¹ , Tökfőzelék ^{1,7} , Fasírt (sertés) ^{1,3,6} E: 426kcal Tel.zsír.: 3,27g CH: 32,66g Só: 2,28g Zsír: 24,49g Feh.: 17,08g Cuk: g Ca: 72,86mg	Húsgaluskaleves ^{1,3} , túrós tészta rakott E: 223kcal Tel.zsír.: 0,70g CH: 21,56g Só: 1,69g Zsír: 11,73g Feh.: 7,22g Cuk: g Ca: 25,34mg	Zöldbableves tejfölös ^{1,3,7} , Sült csirkecomb ^{1,3,4,6} , Párolt káposzta, Tört burgonya fél adag E: 481kcal Tel.zsír.: 2,99g CH: 50,50g Só: 2,30g Zsír: 21,13g Feh.: 21,44g Cuk: 0,40g Ca: 106,81mg
Uzsonna	Zöldarú paradicsom 2 dkg, Margarin, Teljes kiőrlésű zsemle ¹ E: 218kcal Tel.zsír.: 1,30g CH: 37,16g Só: 0,86g Zsír: 4,66g Feh.: 5,49g Cuk: g Ca: 2,44mg	Alma, Mákos búrkifli ^{1,3,7} E: 269kcal Tel.zsír.: g CH: 39,32g Só: 0,42g Zsír: 10,72g Feh.: 3,63g Cuk: g Ca: mg	Mandarin, Pogácsa burgonyás teljes kiőrlésű ¹ E: 249kcal Tel.zsír.: g CH: 34,52g Só: 1,38g Zsír: 9,99g Feh.: 4,22g Cuk: g Ca: 25,30mg	kivi, cukros kifli ^{1,3,7} E: 254kcal Tel.zsír.: 1,98g CH: 43,24g Só: 0,49g Zsír: 5,40g Feh.: 6,39g Cuk: 5,50g Ca: 51,68mg	Teljeskiőrlésű kenyér ¹ , Magyaros vajkrém ³ , Zöldarú paradicsom 2 dkg E: 176kcal Tel.zsír.: g CH: 28,32g Só: 0,86g Zsír: 4,44g Feh.: 5,46g Cuk: g Ca: 14,30mg
Energia:	721,40kcal	1 320,44kcal	845,21kcal	771,35kcal	974,12kcal
Zsír:	30,65g	56,15g	39,03g	25,14g	31,46g
Telített zsírsav:	5,66g	4,00g	4,57g	4,18g	2,99g
Fehérje:	28,46g	37,72g	26,35g	25,84g	37,25g
Szénhidrát:	70,65g	161,34g	94,20g	96,39g	121,61g
Hozzáadott cukor:	1,00g	20,98g	g	12,49g	15,38g
Só:	5,85g	3,58g	4,61g	3,16g	3,73g
Ca:	53,76mg	74,28mg	111,30mg	91,49mg	121,20mg

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.