

Étlap

2021. március 8 - 2021. március 12

Étkezés	2021.03.08 Hétfő	2021.03.09 Kedd	2021.03.10 Szerda	2021.03.11 Csütörtök	2021.03.12 Péntek
Tízórai	Teljeskiörlesű kenyér ₁ , Kenőmájas _{6,7} , paprika, Tejeskávé 2 dl ₇ E: 412kcal Tel.zsír.: 3,17g CH: 54,69g Só: 1,55g Zsír: 13,60g Feh.: 16,39g Cuk: 14,99g Ca: 15,87mg	Almás-vaniliás rácsos, Karamellás tej 2 dl ₇ E: 160kcal Tel.zsír.: g CH: 15,00g Só: 0,26g Zsír: 3,00g Feh.: 6,80g Cuk: 14,99g Ca: 0,09mg	Teljeskiörlesű kenyér ₁ , Natúr vajkrém 2 dkg ₇ , Tej 2 dl ₇ , Csemege uborka E: 283kcal Tel.zsír.: g CH: 29,62g Só: 3,09g Zsír: 7,48g Feh.: 12,56g Cuk: g Ca: 36,50mg	Teljeskiörlesű kenyér ₁ , Szalámi csemege 1 dkg, paradicsom, Margarin, Kakaó 2 dl ₇ E: 388kcal Tel.zsír.: 4,08g CH: 35,77g Só: 1,86g Zsír: 14,76g Feh.: 16,21g Cuk: 6,99g Ca: 20,53mg	Vaniliás tej 2 dl ₇ , pizzás csiga teljes kiörlesű _{1,7} E: 306kcal Tel.zsír.: g CH: 23,08g Só: 0,83g Zsír: 13,74g Feh.: 10,44g Cuk: 1,00g Ca: 0,01mg
Ebéd	Rizsleves ₉ , Vadas sertésragu ₇ , Tészta köret (spagetti) _{1,3} E: 496kcal Tel.zsír.: 1,18g CH: 51,49g Só: 1,42g Zsír: 23,15g Feh.: 18,57g Cuk: g Ca: 37,04mg	Gombaleves _{1,3,7} , Pirított csirkemell, Tört burgonya E: 460kcal Tel.zsír.: 4,19g CH: 40,06g Só: 1,28g Zsír: 24,00g Feh.: 19,83g Cuk: g Ca: 56,78mg	Tavaszi leves _{1,3,4,6,9} , Lencsefőzelék _{1,7,10} , Lecsó kolbász E: 680kcal Tel.zsír.: 7,89g CH: 67,82g Só: 5,33g Zsír: 33,16g Feh.: 29,39g Cuk: 1,00g Ca: 151,73mg	Sertésragu leves _{1,3} , Burgonyás tészta, Ószibarack kompót E: 473kcal Tel.zsír.: 3,21g CH: 20,78g Só: 5,48g Zsír: 37,78g Feh.: 10,36g Cuk: g Ca: 40,69mg	Karfiolleves _{1,3,4,6,7} , Rizses csirkezuza E: 291kcal Tel.zsír.: 2,46g CH: 35,42g Só: 1,44g Zsír: 10,78g Feh.: 13,48g Cuk: g Ca: 69,08mg
Uzsonna	Túrós táska _{1,3,7} , Alma E: 174kcal Tel.zsír.: g CH: 34,65g Só: g Zsír: 2,10g Feh.: 4,20g Cuk: g Ca: mg	Retek, Margarin, Teljes kiörlesű zsemle ₁ E: 219kcal Tel.zsír.: 1,30g CH: 37,16g Só: 0,88g Zsír: 4,62g Feh.: 5,69g Cuk: g Ca: 0,64mg	Gyümölcsjoghurt ₇ , Korpás kifli ₁ E: 217kcal Tel.zsír.: 0,07g CH: 41,47g Só: 0,67g Zsír: 1,75g Feh.: 8,24g Cuk: g Ca: 12,74mg	Mandarin, Sajtos rúd teljes kiörlesű E: 52kcal Tel.zsír.: g CH: 10,78g Só: 0,00g Zsír: 0,33g Feh.: 0,77g Cuk: g Ca: 25,30mg	Margarin, Kígyó uborka, teljes kiörlesű kifli ₁ E: 187kcal Tel.zsír.: 1,30g CH: 27,37g Só: 0,58g Zsír: 5,49g Feh.: 5,08g Cuk: g Ca: 3,64mg
Energia:	1 081,70kcal	839,46kcal	1 179,56kcal	913,31kcal	783,36kcal
Zsír:	38,85g	31,62g	42,39g	52,87g	30,01g
Telített zsírsav:	4,35g	5,49g	7,97g	7,29g	3,76g
Fehérje:	39,15g	32,32g	50,19g	27,34g	29,01g
Szénhidrát:	140,83g	92,22g	138,91g	67,33g	85,86g
Hozzáadott cukor:	14,99g	14,99g	1,00g	6,99g	1,00g
Só:	2,97g	2,42g	9,09g	7,34g	2,86g
Ca:	52,91mg	57,51mg	200,97mg	86,52mg	72,72mg

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. Puhatestűek 14. Csillagfürt

A változtatás jogát fenntartjuk!

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