

Étlap

2021. március 29 - 2021. április 2

Étkezés	2021.03.29 Hétfő	2021.03.30 Kedd	2021.03.31 Szerda	2021.04.01 Csütörtök	2021.04.02 Péntek
Tízórai	Teljeskiőrlésű kenyér ¹ , Margarin, Párizsi ⁶ , Karamellás tej 2 dl ⁷ E: 396kcal Tel.zsír.: 1,30g CH: 42,08g Só: 1,83g Zsír: 13,01g Feh.: 15,43g Cuk: 14,99g Ca: 20,43mg	Magyaros vajkrém ³ , Zöldarú paprika, Kakaó 2 dl ⁷ , Teljes kiőrlésű zsemle ¹ E: 346kcal Tel.zsír.: 0,13g CH: 43,97g Só: 1,02g Zsír: 7,69g Feh.: 12,48g Cuk: 6,99g Ca: 1,09mg	paradicsom, Margarin, Vaniliás tej 2 dl ⁷ , teljes kiőrlésű kifli ¹ E: 288kcal Tel.zsír.: 1,30g CH: 29,63g Só: 0,81g Zsír: 8,25g Feh.: 11,40g Cuk: 1,00g Ca: 4,24mg	Margarin, Tej 2 dl ⁷ , Kígyó uborka E: 139kcal Tel.zsír.: 1,30g CH: 0,36g Só: 0,37g Zsír: 7,07g Feh.: 7,01g Cuk: g Ca: 3,64mg	
Ebéd	Magyaros karalábéleves ^{1,3} , Temesvári sertésszelet ^{1,7} , Párolt rizs E: 516kcal Tel.zsír.: 2,50g CH: 56,88g Só: 2,17g Zsír: 24,36g Feh.: 14,98g Cuk: g Ca: 75,57mg	Gulyásleves, Grízes metélt ^{1,3} E: 703kcal Tel.zsír.: 6,19g CH: 92,18g Só: 4,82g Zsír: 27,38g Feh.: 23,16g Cuk: 6,99g Ca: 16,34mg	Pirított tésztalesves, Karfiolfőzelék ⁷ , Pulyka apróhús E: 227kcal Tel.zsír.: 2,02g CH: 21,98g Só: 1,27g Zsír: 10,89g Feh.: 10,05g Cuk: g Ca: 180,20mg	Almaleves ^{1,7} , Sült csirkecomb ^{1,3,4,6} , Hagymás tört burgonya E: 361kcal Tel.zsír.: 2,06g CH: 42,21g Só: 1,41g Zsír: 13,16g Feh.: 18,72g Cuk: 5,99g Ca: 38,50mg	
Uzsonna	Pizza szelet, Mandarin E: 52kcal Tel.zsír.: g CH: 10,78g Só: 0,00g Zsír: 0,33g Feh.: 0,77g Cuk: g Ca: 25,30mg	Alma, Túrórudi ^{5,7} E: 179kcal Tel.zsír.: g CH: 26,47g Só: 0,03g Zsír: 7,29g Feh.: 3,03g Cuk: g Ca: mg	Teljeskiőrlésű kenyér ¹ , Lekvár E: 191kcal Tel.zsír.: g CH: 41,26g Só: 0,87g Zsír: 0,50g Feh.: 5,15g Cuk: 12,46g Ca: 12,50mg	Sajtkrém tömlös ⁷ , paprika, Teljes kiőrlésű zsemle ¹ E: 270kcal Tel.zsír.: g CH: 37,99g Só: 1,51g Zsír: 8,16g Feh.: 9,21g Cuk: g Ca: mg	
Energia:	963,82kcal	1 227,72kcal	706,28kcal	770,08kcal	kcal
Zsír:	37,70g	42,36g	19,64g	28,40g	g
Telített zsírsav:	3,80g	6,32g	3,32g	3,36g	g
Fehérje:	31,18g	38,66g	26,60g	34,94g	g
Szénhidrát:	109,74g	162,62g	92,87g	80,56g	g
Hozzáadott cukor:	14,99g	13,99g	13,46g	5,99g	g
Só:	4,00g	5,87g	2,95g	3,29g	g
Ca:	121,29mg	17,43mg	196,95mg	42,13mg	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. Szezámag és abból készült termékek 12. Kén-dioxid 13. Puhatestűek 14. Csillagfűrt

A változtatás jogát fenntartjuk!

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