

Étlap

2021. április 19 - 2021. április 23

Étkezés	2021.04.19 Hétfő	2021.04.20 Kedd	2021.04.21 Szerda	2021.04.22 Csütörtök	2021.04.23 Péntek
Tízórai	Margarin, Kakaó 2 dl ₇ , Teljes kiőrlésű zsemle ₁ E: 344kcal Tel.zsír.: 1,43g CH: 43,47g Só: 1,12g Zsír: 7,84g Feh.: 12,27g Cuk: 6,99g Ca: 1,73mg	Teljeskiőrlésű kenyér ₁ , Magyaros vajkrém ₃ , paradicsom, Tej 2 dl ₇ E: 281kcal Tel.zsír.: g CH: 29,12g Só: 1,12g Zsír: 7,48g Feh.: 12,46g Cuk: g Ca: 16,10mg	Zöldárú paprika, Margarin, Tejeskávé 2 dl ₇ , teljes kiőrlésű kifli ₁ E: 376kcal Tel.zsír.: 1,31g CH: 53,44g Só: 0,58g Zsír: 11,52g Feh.: 11,77g Cuk: 14,99g Ca: 1,51mg	Lekváros szalvéta teljes kiőrlésű, Vaniliás tej 2 dl ₇ E: 98kcal Tel.zsír.: g CH: 1,50g Só: 0,24g Zsír: 2,89g Feh.: 6,18g Cuk: 1,00g Ca: 0,01mg	Karamellás tej 2 dl ₇ , pizzás csiga teljes kiőrlésű _{1,7} E: 372kcal Tel.zsír.: g CH: 37,08g Só: 0,86g Zsír: 14,04g Feh.: 11,12g Cuk: 14,99g Ca: 0,09mg
Ebéd	Gombaleves _{1,3,7} , Mexikói sertésszelet, Nagykagyló tészta E: 315kcal Tel.zsír.: 3,30g CH: 12,56g Só: 1,64g Zsír: 20,36g Feh.: 19,14g Cuk: g Ca: 65,80mg	Köménymaglevés kenyérkockával _{1,7} , Mézes-mustáros csirkemell ₁₀ , Párolt rizs E: 402kcal Tel.zsír.: 1,24g CH: 54,97g Só: 2,34g Zsír: 12,43g Feh.: 16,55g Cuk: g Ca: 17,33mg	Csontleves cérnametélttel, Natúr sertésszelet ₁ , Gyümölcs mártás _{1,3,6,7} E: 329kcal Tel.zsír.: 2,52g CH: 35,25g Só: 2,29g Zsír: 13,10g Feh.: 15,73g Cuk: 6,99g Ca: 86,42mg	Lencseleves füstölt kolbásszal _{1,7,10} , Öreglebbencs, Kompot E: 351kcal Tel.zsír.: 1,69g CH: 41,72g Só: 1,76g Zsír: 14,46g Feh.: 13,01g Cuk: 15,60g Ca: 45,34mg	Karfiolleves _{1,3,4,6,7} , Lecsős sertésszelet, Hasáb burgonya E: 716kcal Tel.zsír.: 4,95g CH: 64,51g Só: 3,53g Zsír: 40,42g Feh.: 22,73g Cuk: g Ca: 70,76mg
Uzsonna	Alma, Vaniliás csiga teljes kiőrlésű _{1,3,7} E: 214kcal Tel.zsír.: g CH: 43,19g Só: 0,31g Zsír: 2,89g Feh.: 3,55g Cuk: g Ca: mg	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 , Sajtkrém tömlös ₇ , Csemege uborka E: 230kcal Tel.zsír.: g CH: 29,53g Só: 3,53g Zsír: 8,05g Feh.: 8,98g Cuk: g Ca: 36,50mg	Teljeskiőrlésű kenyér ₁ , Retek, Margarin E: 176kcal Tel.zsír.: 1,30g CH: 27,82g Só: 0,97g Zsír: 4,55g Feh.: 5,46g Cuk: g Ca: 13,14mg	Teljeskiőrlésű kenyér ₁ , Tepertőkrém 5 dkg ₁₀ , paradicsom E: 242kcal Tel.zsír.: 3,15g CH: 30,93g Só: 1,08g Zsír: 9,36g Feh.: 7,98g Cuk: g Ca: 20,02mg
Energia:	873,99kcal	936,67kcal	935,31kcal	625,05kcal	1 328,85kcal
Zsír:	31,09g	25,31g	32,67g	21,90g	63,83g
Telített zsírsav:	4,73g	3,22g	3,83g	2,99g	8,10g
Fehérje:	34,96g	35,40g	36,47g	24,65g	41,83g
Szénhidrát:	99,21g	127,33g	118,22g	71,03g	132,51g
Hozzáadott cukor:	6,99g	5,50g	21,98g	16,60g	14,99g
Só:	3,08g	3,95g	6,39g	2,98g	5,47g
Ca:	67,53mg	85,11mg	124,43mg	58,48mg	90,87mg

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.