

Étlap

2021. április 26 - 2021. április 30

Étkezés	2021.04.26 Hétfő	2021.04.27 Kedd	2021.04.28 Szerda	2021.04.29 Csütörtök	2021.04.30 Péntek
Tízórai	paradicsom, Margarin, Tejeskávé 2 dl ₇ , teljes kiőrlésű kifli ₁ E: 385kcal Tel.zsír.: 1,31g CH: 55,04g Só: 0,58g Zsír: 11,60g Feh.: 12,17g Cuk: 14,99g Ca: 5,11mg	Snidlinges vajkrém 2 dkg ₇ , Zöldárú paprika, Kakaó 2 dl ₇ , Teljes kiőrlésű zsemle ₁ E: 384kcal Tel.zsír.: 0,13g CH: 44,57g Só: 1,03g Zsír: 11,59g Feh.: 12,69g Cuk: 6,99g Ca: 1,09mg	Müzli ₁ , Tej 2 dl ₇ E: 231kcal Tel.zsír.: g CH: 20,76g Só: 0,26g Zsír: 7,80g Feh.: 8,90g Cuk: g Ca: mg	teljes kiőrlésű túrós bukta _{3,7} , Vaniliás tej 2 dl ₇ E: 344kcal Tel.zsír.: g CH: 42,30g Só: 1,04g Zsír: 7,50g Feh.: 14,72g Cuk: 6,48g Ca: 0,01mg	Sonka felvágott, Margarin, Karamellás tej 2 dl ₇ , Teljes kiőrlésű zsemle ₁ E: 373kcal Tel.zsír.: 1,30g CH: 51,36g Só: 1,12g Zsír: 7,62g Feh.: 12,09g Cuk: 14,99g Ca: 0,73mg
Ebéd	Tárkonyos sertésragu leves _{1,3,7,9} , Mákos tészta _{1,3} E: 531kcal Tel.zsír.: 3,81g CH: 57,29g Só: 1,42g Zsír: 23,84g Feh.: 19,97g Cuk: g Ca: 238,29mg	Magyaros burgonyaleves ₁ , Rizseshús ₉ E: 348kcal Tel.zsír.: 0,92g CH: 36,33g Só: 1,71g Zsír: 12,93g Feh.: 19,64g Cuk: g Ca: 35,88mg	Tarhonyaleves _{1,3,4,6} , Zöldborsó főzelék _{1,7} , Bajor fasírt _{1,3} E: 525kcal Tel.zsír.: 1,49g CH: 40,93g Só: 2,67g Zsír: 28,81g Feh.: 22,70g Cuk: g Ca: 66,05mg	Zöldbableves tejfölös _{1,3,7} , Majorannás sültcsirkecomb, Tört burgonya E: 462kcal Tel.zsír.: 2,98g CH: 47,71g Só: 4,88g Zsír: 20,89g Feh.: 19,98g Cuk: g Ca: 67,76mg	Alföldi zöldségleves ₉ , Rakott brokkoli ₇ E: 329kcal Tel.zsír.: 2,15g CH: 18,91g Só: 1,78g Zsír: 20,65g Feh.: 14,64g Cuk: g Ca: 47,42mg
Uzsonna	Mandarin, Briós teljes kiőrlésű _{1,3,7} E: 245kcal Tel.zsír.: 1,87g CH: 43,59g Só: 0,45g Zsír: 4,87g Feh.: 5,86g Cuk: 7,81g Ca: 38,25mg	Teljeskiőrlésű kenyér ₁ , Margarin, Alma E: 227kcal Tel.zsír.: 1,30g CH: 42,42g Só: 0,96g Zsír: 4,55g Feh.: 5,06g Cuk: g Ca: 13,14mg	Teljeskiőrlésű kenyér ₁ , Kenőmájás _{6,7} , Retek E: 219kcal Tel.zsír.: 3,16g CH: 27,88g Só: 1,56g Zsír: 7,43g Feh.: 9,43g Cuk: g Ca: 15,00mg	Korpás kifli ₁ , kivi, kockasajt 1 db ₇ E: 221kcal Tel.zsír.: 0,07g CH: 36,78g Só: 0,64g Zsír: 3,90g Feh.: 7,90g Cuk: g Ca: 50,74mg	Alma, Pogácsa burgonyás teljes kiőrlésű ₁ E: 263kcal Tel.zsír.: g CH: 40,13g Só: 1,44g Zsír: 10,06g Feh.: 3,60g Cuk: g Ca: mg
Energia:	1 161,17kcal	959,73kcal	975,37kcal	1 026,45kcal	964,88kcal
Zsír:	40,31g	29,07g	44,03g	32,29g	38,33g
Telített zsírsav:	6,99g	2,35g	4,65g	3,05g	3,45g
Fehérje:	38,00g	37,39g	41,03g	42,60g	30,32g
Szénhidrát:	155,92g	123,32g	89,56g	126,79g	110,40g
Hozzáadott cukor:	22,80g	6,99g	g	6,48g	14,99g
Só:	2,46g	3,70g	4,49g	6,56g	4,34g
Ca:	281,65mg	50,11mg	81,05mg	118,50mg	48,14mg

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.