

Étlap

2021. április 5 - 2021. április 9

| Étkezés | 2021.04.05 Hétfő | 2021.04.06 Kedd | 2021.04.07 Szerda | 2021.04.08 Csütörtök | 2021.04.09 Péntek |
|-------------------|---------------------|---|---|--|--|
| Tízórai | | | Teljeskiőrlésű kenyér ¹ , Kenőmájás ^{6,7} , Zöldárú paprika, Tejeskávés 2 dl ⁷ E: 404kcal Tel.zsír: 3,17g CH: 53,49g Só: 1,55g Zsír: 13,48g Feh.: 15,91g Cuk: 14,99g Ca: 15,87mg | Teljeskiőrlésű kenyér ¹ , Natúr vajkrém 2 dk ⁷ , paradicsom, Vaniliás tej 2 dl ⁷ E: 275kcal Tel.zsír: g CH: 30,14g Só: 1,15g Zsír: 7,18g Feh.: 11,80g Cuk: 1,00g Ca: 16,11mg | Teljeskiőrlésű kenyér ¹ , Tepertőkrém 5 dk ¹⁰ , Karamellás tej 2 dl ⁷ E: 392kcal Tel.zsír: 3,15g CH: 44,33g Só: 1,34g Zsír: 12,28g Feh.: 14,38g Cuk: 14,99g Ca: 16,51mg |
| Ebéd | | Hamis gulyásleves, Borsos tokány, Párolt rizs E: 443kcal Tel.zsír: 1,25g CH: 57,15g Só: 2,18g Zsír: 14,84g Feh.: 18,24g Cuk: g Ca: 23,40mg | Lebbencsleves ^{1,3} , Tökfőzelék ^{1,7} , Fasírt (sertés) ^{1,3,6} E: 429kcal Tel.zsír: 2,81g CH: 37,41g Só: 2,61g Zsír: 22,49g Feh.: 17,89g Cuk: g Ca: 68,29mg | Zöldborsóleves ¹ , Bolognai spagetti ^{1,7} E: 437kcal Tel.zsír: 2,70g CH: 50,85g Só: 2,13g Zsír: 15,10g Feh.: 23,13g Cuk: g Ca: 99,30mg | Tojásleves ^{1,3,7} , Fokhagymás csirke mell, Tört burgonya E: 339kcal Tel.zsír: 1,61g CH: 37,97g Só: 2,10g Zsír: 12,72g Feh.: 17,78g Cuk: g Ca: 27,96mg |
| Uzsonna | | | 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 , Mogyorókrém, kivi E: 207kcal Tel.zsír: 0,24g CH: 39,59g Só: 0,87g Zsír: 1,80g Feh.: 6,19g Cuk: g Ca: 50,50mg | Szalámi csemege 1 dk ^g , Teljeskiőrlésű kenyér ¹ , Margarin E: 248kcal Tel.zsír: 3,95g CH: 27,07g Só: 1,60g Zsír: 11,46g Feh.: 8,82g Cuk: g Ca: 15,84mg |
| Energia: | kcal | 443,20kcal | 1 060,07kcal | 918,47kcal | 979,59kcal |
| Zsír: | g | 14,84g | 40,51g | 24,09g | 36,47g |
| Telített zsírsav: | g | 1,25g | 7,29g | 2,94g | 8,71g |
| Fehérje: | g | 18,24g | 38,85g | 41,11g | 40,98g |
| Szénhidrát: | g | 57,15g | 133,32g | 120,57g | 109,36g |
| Hozzáadott cukor: | g | g | 14,99g | 1,00g | 14,99g |
| Só: | g | 2,18g | 5,12g | 4,15g | 5,03g |
| Ca: | mg | 23,40mg | 97,29mg | 165,91mg | 60,30mg |

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.