

Étlap

2021. május 17 - 2021. május 21

Étkezés	2021.05.17 Hétfő	2021.05.18 Kedd	2021.05.19 Szerda	2021.05.20 Csütörtök	2021.05.21 Péntek
Tízórai	Tejeskávé 2 dl ₇ , Vaníliás csiga teljes kiőrlésű _{1,3,7} E: 349kcal Tel.zsír.: 0,01g CH: 54,21g Só: 0,31g Zsír: 8,94g Feh.: 10,43g Cuk: 14,99g Ca: 0,87mg	Snidlinges vajkrém 2 dk ₇ , paprika, Kakaó 2 dl ₇ , Teljes kiőrlésű zsemle ₁ E: 392kcal Tel.zsír.: 0,13g CH: 45,77g Só: 1,03g Zsír: 11,71g Feh.: 13,17g Cuk: 6,99g Ca: 1,09mg	Szalámi csemege 1 dk _g , Margarin, Tej 1,5 dl ₇ , Kígyó uborka, kenyér teljes kiőrlésű ₁ E: 325kcal Tel.zsír.: 3,95g CH: 27,41g Só: 1,80g Zsír: 13,73g Feh.: 14,12g Cuk: g Ca: 18,84mg	Vaníliás tej 2 dl ₇ , Briós teljes kiőrlésű _{1,3,7} E: 336kcal Tel.zsír.: 2,34g CH: 42,02g Só: 0,80g Zsír: 8,38g Feh.: 12,49g Cuk: 10,77g Ca: 16,19mg	Teljeskiőrlésű kenyér ₁ , Sajtkrém tömlös ₇ , Karamellás tej 2 dl ₇ , Csemege uborka E: 390kcal Tel.zsír.: g CH: 44,53g Só: 3,79g Zsír: 11,05g Feh.: 15,78g Cuk: 14,99g Ca: 36,59mg
Ebéd	Tejfölös burgonyaleves _{1,7} , Borsos tokány, Párolt rizs E: 394kcal Tel.zsír.: 2,15g CH: 51,37g Só: 2,20g Zsír: 12,67g Feh.: 17,21g Cuk: g Ca: 41,19mg	Tojásleves _{1,3,7} , Bolognai spagetti _{1,7} E: 415kcal Tel.zsír.: 3,17g CH: 43,63g Só: 2,15g Zsír: 16,75g Feh.: 21,59g Cuk: g Ca: 82,68mg	Zöldborsóleves ₁ , Tökfőzelék _{1,7} , Fasírt (sertés) _{1,3,6} E: 444kcal Tel.zsír.: 3,26g CH: 35,05g Só: 2,29g Zsír: 24,26g Feh.: 19,96g Cuk: g Ca: 89,78mg	Kertészleves _{1,9} , Fokhagymás aprópecsenye, Tört burgonya, Csemege uborka E: 485kcal Tel.zsír.: 1,83g CH: 42,95g Só: 3,35g Zsír: 27,44g Feh.: 14,91g Cuk: g Ca: 63,17mg	Meggyleves _{1,7} , Marhapörkölt, Tarhonya köret E: 424kcal Tel.zsír.: 2,15g CH: 47,83g Só: 1,42g Zsír: 16,19g Feh.: 20,90g Cuk: 5,99g Ca: 45,87mg
Uzsonna	Teljeskiőrlésű kenyér ₁ , paradicsom, Margarin E: 179kcal Tel.zsír.: 1,30g CH: 28,62g Só: 0,96g Zsír: 4,63g Feh.: 5,46g Cuk: g Ca: 16,74mg	teljes kiőrlésű túrós bukta _{3,7} , Alma E: 307kcal Tel.zsír.: g CH: 56,70g Só: 0,81g Zsír: 4,80g Feh.: 8,60g Cuk: 5,48g Ca: mg	Mandarin, Pogácsa burgonyás teljes kiőrlésű ₁ E: 257kcal Tel.zsír.: g CH: 35,51g Só: 1,44g Zsír: 10,39g Feh.: 4,36g Cuk: g Ca: 25,30mg	kivi, Krémtúró E: 61kcal Tel.zsír.: g CH: 11,30g Só: 0,01g Zsír: 0,60g Feh.: 1,00g Cuk: g Ca: 38,00mg	Margarin, Alma, teljes kiőrlésű kifli E: 242kcal Tel.zsír.: 1,30g CH: 42,43g Só: 0,58g Zsír: 5,47g Feh.: 4,88g Cuk: g Ca: 0,64mg
Energia:	922,27kcal	1 114,31kcal	1 026,08kcal	881,53kcal	1 055,50kcal
Zsír:	26,24g	33,25g	48,38g	36,41g	32,71g
Telített zsírsav:	3,46g	3,30g	7,21g	4,17g	3,45g
Fehérje:	33,10g	43,36g	38,45g	28,39g	41,57g
Szénhidrát:	134,19g	146,10g	97,97g	96,26g	134,79g
Hozzáadott cukor:	14,99g	12,47g	g	10,77g	20,98g
Só:	3,48g	3,99g	5,52g	4,16g	5,78g
Ca:	58,79mg	83,77mg	133,91mg	117,36mg	83,10mg

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.