

Étlap

2021. május 24 - 2021. május 28

Étkezés	2021.05.24 Hétfő	2021.05.25 Kedd	2021.05.26 Szerda	2021.05.27 Csütörtök	2021.05.28 Péntek
Tízórai		paradicsom, Margarin, Kakaó 2 dl ₇ , Teljes kiőrlésű zsemle ₁ E: 354kcal Tel.zsír.: 1,43g CH: 45,07g Só: 1,13g Zsír: 7,92g Feh.: 12,67g Cuk: 6,99g Ca: 5,33mg	Teljeskiőrlésű kenyér ₁ , Kenőmájás _{6,7} , paprika, Tej 2 dl ₇ E: 321kcal Tel.zsír.: 3,16g CH: 28,28g Só: 1,81g Zsír: 10,55g Feh.: 16,31g Cuk: g Ca: 15,00mg	Tejeskávé 2 dl ₇ , pizzás csiga teljes kiőrlésű _{1,7} E: 403kcal Tel.zsír.: 0,01g CH: 48,49g Só: 0,60g Zsír: 17,09g Feh.: 11,20g Cuk: 14,99g Ca: 0,87mg	Teljeskiőrlésű kenyér ₁ , Magyaros vajkrém ₃ , Retek, Vaniliás tej 2 dl ₇ E: 272kcal Tel.zsír.: g CH: 29,32g Só: 1,11g Zsír: 7,10g Feh.: 11,78g Cuk: 1,00g Ca: 12,51mg
Ebéd		Frankfurti leves _{1,6,7} , Grízes metélt _{1,3} E: 603kcal Tel.zsír.: 3,84g CH: 84,80g Só: 5,35g Zsír: 21,59g Feh.: 18,64g Cuk: 6,99g Ca: 58,79mg	Köménymagosleves levesgyönggyel, Paradicsomos húsgombóc _{1,3} E: 422kcal Tel.zsír.: 0,91g CH: 51,22g Só: 2,73g Zsír: 13,46g Feh.: 23,16g Cuk: 6,82g Ca: 15,81mg	Göldileves _{1,3,4,6,9} , Cigánypecsenye ₁₀ , Hasáb burgonya E: 705kcal Tel.zsír.: 8,68g CH: 57,47g Só: 3,38g Zsír: 46,19g Feh.: 15,00g Cuk: g Ca: 27,26mg	Zöldbableves tejfölös _{1,3,7} , Mexikói sertéstokány, Párolt rizs E: 514kcal Tel.zsír.: 2,38g CH: 58,97g Só: 2,19g Zsír: 22,92g Feh.: 15,74g Cuk: g Ca: 69,19mg
Uzsonna		kivi, kakaós csiga E: 210kcal Tel.zsír.: g CH: 37,94g Só: 0,32g Zsír: 4,23g Feh.: 4,32g Cuk: g Ca: 38,00mg	Teljeskiőrlésű kenyér ₁ , Lekvár, Alma E: 249kcal Tel.zsír.: g CH: 56,66g Só: 0,87g Zsír: 0,50g Feh.: 5,15g Cuk: 12,46g Ca: 12,50mg	Margarin, Kígyó uborka, teljes kiőrlésű kifli ₁ E: 187kcal Tel.zsír.: 1,30g CH: 27,37g Só: 0,58g Zsír: 5,49g Feh.: 5,08g Cuk: g Ca: 3,64mg	Almás-vaniliás rácsos, Mandarin E: 52kcal Tel.zsír.: g CH: 10,78g Só: 0,00g Zsír: 0,33g Feh.: 0,77g Cuk: g Ca: 25,30mg
Energia:	kcal	1 166,63kcal	990,96kcal	1 295,02kcal	837,16kcal
Zsír:	g	33,74g	24,50g	68,77g	30,35g
Telített zsírsav:	g	5,27g	4,08g	9,99g	2,38g
Fehérje:	g	35,64g	44,62g	31,28g	28,29g
Szénhidrát:	g	167,81g	136,15g	133,33g	99,07g
Hozzáadott cukor:	g	13,99g	19,28g	14,99g	1,00g
Só:	g	6,79g	5,40g	4,56g	3,30g
Ca:	mg	102,12mg	43,31mg	31,77mg	107,00mg

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.