

Étlap

2021. június 14 - 2021. június 18

Étkezés	2021.06.14 Hétfő	2021.06.15 Kedd	2021.06.16 Szerda	2021.06.17 Csütörtök	2021.06.18 Péntek
Tízórai	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	Szalámi csemege 1 dkg, Margarin, Kakaó 2 dl ₇ , Teljes kiőrlésű zsemle ₁ E: 422kcal Tel.zsír.: 4,08g CH: 43,51g Só: 1,76g Zsír: 14,75g Feh.: 16,04g Cuk: 6,99g Ca: 4,43mg	Teljeskiőrlésű kenyér ₁ , Kenőmájás _{6,7} , paradicsom, Karamellás tej 2 dl ₇ E: 382kcal Tel.zsír.: 3,16g CH: 43,68g Só: 1,81g Zsír: 10,51g Feh.: 16,23g Cuk: 14,99g Ca: 18,69mg	Alma turmix, cukros kifli _{1,3,7} E: 193kcal Tel.zsír.: 1,98g CH: 31,94g Só: 0,48g Zsír: 4,80g Feh.: 5,39g Cuk: 5,50g Ca: 13,68mg	Korpás kifli ₁ , Margarin, Vaniliás tej 2 dl ₇ E: 257kcal Tel.zsír.: 1,38g CH: 25,49g Só: 0,96g Zsír: 7,50g Feh.: 11,37g Cuk: 1,00g Ca: 13,38mg
Ebéd	Paradicsomleves ABC tészta _{1,3} , Fokhagymás csirke mell, Tört burgonya, Csemege uborka E: 560kcal Tel.zsír.: 1,64g CH: 80,71g Só: 7,10g Zsír: 15,81g Feh.: 22,89g Cuk: 6,99g Ca: 50,90mg	Májgaluskaleves _{1,3,4,6} , Mákos tészta _{1,3} E: 452kcal Tel.zsír.: 3,02g CH: 61,19g Só: 1,72g Zsír: 14,73g Feh.: 19,08g Cuk: g Ca: 223,99mg	Zöldséges karalábéleves _{1,3} , Natúr sertésszelet ₁ , Gyümölcsmártás _{1,7} E: 434kcal Tel.zsír.: 2,55g CH: 49,43g Só: 4,35g Zsír: 18,14g Feh.: 16,96g Cuk: 9,99g Ca: 77,80mg	Gombaleves _{1,3,7} , Rizi-bizi, Fasírt (sertés) _{1,3,6} E: 506kcal Tel.zsír.: 4,28g CH: 40,76g Só: 2,13g Zsír: 27,74g Feh.: 20,55g Cuk: g Ca: 63,81mg	Hamis gulyásleves, Székelykáposzta (sertés) _{1,7} E: 564kcal Tel.zsír.: 3,28g CH: 47,80g Só: 5,87g Zsír: 31,49g Feh.: 19,09g Cuk: g Ca: 139,48mg
Uzsonna	Teljeskiőrlésű kenyér ₁ , Sajtkrém tömlös ₇ , Zöldárú paprika E: 219kcal Tel.zsír.: g CH: 27,45g Só: 1,61g Zsír: 7,97g Feh.: 8,50g Cuk: g Ca: 12,50mg	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	Margarin, teljes kiőrlésű kifli ₁ E: 185kcal Tel.zsír.: 1,30g CH: 27,03g Só: 0,58g Zsír: 5,47g Feh.: 4,88g Cuk: g Ca: 0,64mg	Teljeskiőrlésű kenyér ₁ , Magyaros vajkrém ₃ , Kígyó uborka E: 174kcal Tel.zsír.: g CH: 27,86g Só: 0,86g Zsír: 4,42g Feh.: 5,46g Cuk: g Ca: 15,50mg	Teljeskiőrlésű kenyér ₁ , Lekvár, kivi E: 252kcal Tel.zsír.: g CH: 52,56g Só: 0,88g Zsír: 1,10g Feh.: 6,15g Cuk: 12,46g Ca: 50,50mg
Energia:	1 182,02kcal	1 088,76kcal	999,84kcal	872,83kcal	1 072,84kcal
Zsír:	40,87g	32,38g	34,12g	36,97g	40,09g
Telített zsírsav:	1,65g	7,10g	7,01g	6,25g	4,65g
Fehérje:	42,60g	38,67g	38,07g	31,40g	36,61g
Szénhidrát:	156,66g	147,89g	120,13g	100,55g	125,85g
Hozzáadott cukor:	21,98g	6,99g	24,98g	5,50g	13,46g
Só:	9,31g	3,79g	6,73g	3,47g	7,71g
Ca:	64,27mg	228,42mg	97,13mg	92,99mg	203,36mg

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.