

Étlap

2021. június 21 - 2021. június 25

Étkezés	2021.06.21 Hétfő	2021.06.22 Kedd	2021.06.23 Szerda	2021.06.24 Csütörtök	2021.06.25 Péntek
Tízórai	Teljeskiörlesű kenyér ₁ , paprika, Margarin, Tej 2 dl ₇ E: 178kcal Tel.zsír: 1,30g CH: 28,22g Só: 0,96g Zsír: 4,67g Feh.: 5,54g Cuk: g Ca: 13,14mg	Natúr vajkrém 2 dkg ₇ , paradicsom, Kakaó 2 dl ₇ , Teljes kiörlesű zsemle ₁ E: 355kcal Tel.zsír: 0,13g CH: 45,59g Só: 1,08g Zsír: 7,77g Feh.: 12,90g Cuk: 6,99g Ca: 4,69mg	Lekváros szalvéta teljes kiörlesű, Tejeskávé 2 dl ₇ E: 196kcal Tel.zsír: 0,01g CH: 26,91g Só: 0,01g Zsír: 6,25g Feh.: 6,94g Cuk: 14,99g Ca: 0,87mg	Margarin, Vaniliás tej 2 dl ₇ , Kígyó uborka, teljes kiörlesű kifli ₁ E: 281kcal Tel.zsír: 1,30g CH: 28,37g Só: 0,82g Zsír: 8,19g Feh.: 11,20g Cuk: 1,00g Ca: 3,64mg	Teljeskiörlesű kenyér ₁ , Sajtkrém tömlös ₇ , paradicsom, Karamellás tej 2 dl ₇ E: 388kcal Tel.zsír: g CH: 44,05g Só: 1,87g Zsír: 11,05g Feh.: 15,70g Cuk: 14,99g Ca: 16,19mg
Ebéd	Zöldborsóleves ₁ , Gyros (csirke mell), Tört burgonya, Tzatzki saláta ₇ E: 535kcal Tel.zsír: 4,63g CH: 54,69g Só: 5,82g Zsír: 21,71g Feh.: 29,07g Cuk: g Ca: 239,00mg	Gölgödileves _{1,3,4,6,9} , Majorannás sült csirkecomb, Párolt rizs, Kompot E: 471kcal Tel.zsír: 1,03g CH: 71,06g Só: 1,77g Zsír: 12,89g Feh.: 16,14g Cuk: 15,40g Ca: 32,13mg	Pirított tésztalesves, Fejtettbőfözelék _{1,7} , Sertés apró ₁ E: 534kcal Tel.zsír: 2,15g CH: 42,63g Só: 1,62g Zsír: 25,37g Feh.: 25,48g Cuk: g Ca: 32,54mg	Tojásleves _{1,3,7} , Alföldi sertéstokány, Tészta köret (copfocska) _{1,3} E: 500kcal Tel.zsír: 2,10g CH: 50,56g Só: 2,22g Zsír: 24,05g Feh.: 18,86g Cuk: g Ca: 43,41mg	Magyaros burgonyaleves ₁ , Rakott karfiol ₇ E: 350kcal Tel.zsír: 2,50g CH: 25,75g Só: 1,79g Zsír: 18,46g Feh.: 18,53g Cuk: g Ca: 75,65mg
Uzsonna	kakaós csiga teljes kiörlesű E: 2kcal Tel.zsír: g CH: 0,42g Só: 0,00g Zsír: 0,06g Feh.: 0,05g Cuk: g Ca: mg	Teljeskiörlesű 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	Teljeskiörlesű kenyér ₁ , Alma, kockasajt 1 db ₇ E: 224kcal Tel.zsír: g CH: 43,41g Só: 0,86g Zsír: 3,06g Feh.: 6,71g Cuk: g Ca: 12,50mg	Mandarin, pizzás csiga teljes kiörlesű _{1,7} E: 263kcal Tel.zsír: g CH: 32,86g Só: 0,60g Zsír: 11,37g Feh.: 5,09g Cuk: g Ca: 25,30mg	Alma, Vaniliás csiga teljes kiörlesű _{1,3,7} E: 214kcal Tel.zsír: g CH: 43,19g Só: 0,31g Zsír: 2,89g Feh.: 3,55g Cuk: g Ca: mg
Energia:	715,17kcal	1 033,00kcal	954,28kcal	1 043,74kcal	951,89kcal
Zsír:	26,44g	22,47g	34,67g	43,61g	32,40g
Telített zsírsav:	5,93g	1,40g	2,16g	3,40g	2,50g
Fehérje:	34,66g	35,22g	39,13g	35,16g	37,78g
Szénhidrát:	83,32g	156,24g	112,95g	111,79g	112,99g
Hozzáadott cukor:	g	22,39g	14,99g	1,00g	14,99g
Só:	6,79g	3,72g	2,49g	3,64g	3,97g
Ca:	252,14mg	87,32mg	45,91mg	72,35mg	91,84mg

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.