

Étlap

2021. június 28 - 2021. július 2

Étkezés	2021.06.28 Hétfő	2021.06.29 Kedd	2021.06.30 Szerda	2021.07.01 Csütörtök	2021.07.02 Péntek
Tízórai	Zöldárú paprika, Margarin, Kakaó 2 dl ₇ , Teljes kiőrlésű zsemle ₁ E: 344kcal Tel.zsír.: 1,43g CH: 43,47g Só: 1,12g Zsír: 7,84g Feh.: 12,27g Cuk: 6,99g Ca: 1,73mg	Müzli ₁ , Tej 2 dl ₇ E: 131kcal Tel.zsír.: g CH: 20,76g Só: g Zsír: 4,80g Feh.: 2,10g Cuk: g Ca: mg	Teljeskiőrlésű kenyér ₁ , Kenőmájas _{6,7} , Retek, Tejescsokoládé 2 dl ₇ E: 410kcal Tel.zsír.: 3,17g CH: 54,29g Só: 1,56g Zsír: 13,48g Feh.: 16,31g Cuk: 14,99g Ca: 15,87mg	Kalács teljes kiőrlésű _{1,3,7} , Margarin, Vaniliás tej 2 dl ₇ E: 373kcal Tel.zsír.: 1,30g CH: 39,96g Só: 0,96g Zsír: 13,05g Feh.: 13,21g Cuk: 1,00g Ca: 18,58mg	Sajtos kifli _{1,3} , Margarin, Karamellás tej 2 dl ₇ E: 343kcal Tel.zsír.: 3,00g CH: 38,26g Só: 1,23g Zsír: 10,00g Feh.: 13,24g Cuk: 14,99g Ca: 66,28mg
Ebéd	Palócleves _{1,7} , Grízes metélt _{1,3} E: 663kcal Tel.zsír.: 6,60g CH: 85,92g Só: 4,83g Zsír: 26,41g Feh.: 21,53g Cuk: 6,99g Ca: 49,27mg	Kertészleves _{1,9} , Mustáros szelet, Párolt rizs E: 284kcal Tel.zsír.: 0,69g CH: 46,86g Só: 1,34g Zsír: 7,37g Feh.: 5,99g Cuk: g Ca: 29,38mg	Köménymagosleves levesgyönggyel, Zöldborsó főzelék _{1,7} , Bajor fasírt _{1,3} E: 459kcal Tel.zsír.: 1,48g CH: 30,63g Só: 1,73g Zsír: 26,71g Feh.: 20,80g Cuk: g Ca: 57,38mg	Karalábéleves ₇ , Fokhagymás aprópecsenye, Tört burgonya E: 598kcal Tel.zsír.: 4,26g CH: 50,14g Só: 0,74g Zsír: 35,81g Feh.: 17,12g Cuk: g Ca: 90,47mg	Meggyleves _{1,7} , Zuzapörkölt, Tarhonya köret, Csemege uborka E: 371kcal Tel.zsír.: 2,48g CH: 48,59g Só: 3,41g Zsír: 12,50g Feh.: 15,40g Cuk: 5,99g Ca: 71,94mg
Uzsonna	Teljeskiőrlésű kenyér ₁ , Magyaros vajkrém ₃ E: 172kcal Tel.zsír.: g CH: 27,52g Só: 0,86g Zsír: 4,40g Feh.: 5,26g Cuk: g Ca: 12,50mg	teljes kiőrlésű túrós bukta _{3,7} , kivi E: 311kcal Tel.zsír.: g CH: 52,60g Só: 0,82g Zsír: 5,40g Feh.: 9,60g Cuk: 5,48g Ca: 38,00mg	Margarin, Alma, teljes kiőrlésű kifli ₁ E: 242kcal Tel.zsír.: 1,30g CH: 42,43g Só: 0,58g Zsír: 5,47g Feh.: 4,88g Cuk: g Ca: 0,64mg	Teljeskiőrlésű kenyér ₁ , Sajtkrém tömlös ₇ , paradicsom E: 228kcal Tel.zsír.: g CH: 29,05g Só: 1,61g Zsír: 8,05g Feh.: 8,90g Cuk: g Ca: 16,10mg	Teljeskiőrlésű kenyér ₁ , Alma, Méz 1.5 dkg E: 214kcal Tel.zsír.: g CH: 48,07g Só: 0,86g Zsír: 0,50g Feh.: 5,08g Cuk: g Ca: 12,50mg
Energia:	1 179,21kcal	725,89kcal	1 111,39kcal	1 198,40kcal	927,36kcal
Zsír:	38,65g	17,57g	45,65g	56,91g	23,01g
Telített zsírsav:	8,03g	0,69g	5,96g	5,56g	5,48g
Fehérje:	39,07g	17,69g	41,99g	39,22g	33,72g
Szénhidrát:	156,91g	120,22g	127,34g	119,15g	134,92g
Hozzáadott cukor:	13,99g	5,48g	14,99g	1,00g	20,98g
Só:	6,81g	2,16g	3,87g	3,31g	5,50g
Ca:	63,49mg	67,38mg	73,89mg	125,15mg	150,71mg

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.