

Étlap

2021. június 7 - 2021. június 11

Étkezés	2021.06.07 Hétfő	2021.06.08 Kedd	2021.06.09 Szerda	2021.06.10 Csütörtök	2021.06.11 Péntek
Tízórai	Teljeskiörlésű kenyér ₁ , Zala felvágott ₆ , paprika, Margarin E: 342kcal Tel.zsír.: 5,51g CH: 34,18g Só: 2,23g Zsír: 16,81g Feh.: 12,92g Cuk: g Ca: 24,43mg	Margarin, teljes kiörlésű kifli ₁ E: 221kcal Tel.zsír.: 2,60g CH: 27,05g Só: 0,68g Zsír: 9,52g Feh.: 4,89g Cuk: g Ca: 1,27mg	Müzli ₁ E: 175kcal Tel.zsír.: g CH: 27,68g Só: g Zsír: 6,40g Feh.: 2,80g Cuk: g Ca: mg	Lekváros szalvéta teljes kiörlésű E: 4kcal Tel.zsír.: g CH: 0,50g Só: 0,01g Zsír: 0,19g Feh.: 0,06g Cuk: g Ca: mg	Teljeskiörlésű kenyér ₁ , Retek, Margarin E: 241kcal Tel.zsír.: 2,60g CH: 33,44g Só: 1,25g Zsír: 8,70g Feh.: 6,58g Cuk: g Ca: 16,27mg
Ebéd	Babgulyás _{1,9} , túrós tészta rakott E: 299kcal Tel.zsír.: 0,69g CH: 27,89g Só: 1,11g Zsír: 14,22g Feh.: 13,50g Cuk: g Ca: 58,99mg	Lebbencsleves _{1,3} , Bojtár szelet, Párolt rizs E: 368kcal Tel.zsír.: 0,47g CH: 63,10g Só: 1,68g Zsír: 8,74g Feh.: 7,40g Cuk: g Ca: 17,76mg	Csontleves csigatésztával ₁ , Sárgaborsó főzelék ₁ , Leccsó kolbász E: 664kcal Tel.zsír.: 7,67g CH: 66,60g Só: 3,08g Zsír: 29,63g Feh.: 31,98g Cuk: g Ca: 127,12mg	Brokkoli leves, Leccsó sertésszelet, Hasáb burgonya E: 733kcal Tel.zsír.: 3,97g CH: 64,96g Só: 3,23g Zsír: 41,59g Feh.: 22,76g Cuk: g Ca: 30,39mg	Rizsleves ₉ , Vadas sertésragu ₇ , Spagetti ₁ E: 634kcal Tel.zsír.: 1,26g CH: 59,48g Só: 1,52g Zsír: 32,44g Feh.: 23,47g Cuk: g Ca: 28,45mg
Uzsonna	kakaós csiga teljes kiörlésű, tej 2,8 % ₇ E: 112kcal Tel.zsír.: g CH: 9,62g Só: 0,26g Zsír: 5,66g Feh.: 5,85g Cuk: g Ca: mg	teljes kiörlésű túrós bukta _{3,7} , Alma, tej 2,8 % ₇ E: 422kcal Tel.zsír.: g CH: 67,30g Só: 1,07g Zsír: 10,40g Feh.: 14,40g Cuk: 5,48g Ca: mg	Teljeskiörlésű kenyér ₁ , kivi, kockasajt 1 db ₇ , tej 2,8 % ₇ E: 353kcal Tel.zsír.: g CH: 51,65g Só: 1,30g Zsír: 9,24g Feh.: 14,32g Cuk: g Ca: 45,40mg	Sajtkrém tömlös ₇ , Zöldarú paradicsom 2 dkg, Teljes kiörlésű zsemle ₁ , tej 2,8 % ₇ E: 434kcal Tel.zsír.: g CH: 47,09g Só: 2,27g Zsír: 18,66g Feh.: 17,03g Cuk: g Ca: 1,80mg	Alma, Pogácsa burgonyás teljes kiörlésű ₁ , tej 2,8 % ₇ E: 378kcal Tel.zsír.: g CH: 50,73g Só: 1,70g Zsír: 15,66g Feh.: 9,40g Cuk: g Ca: mg
Energia:	752,94kcal	1 011,52kcal	1 191,48kcal	1 170,82kcal	1 253,12kcal
Zsír:	36,68g	28,66g	45,26g	60,45g	56,80g
Telített zsírsav:	6,21g	3,07g	7,67g	3,97g	3,86g
Fehérje:	32,27g	26,69g	49,10g	39,85g	39,45g
Szénhidrát:	71,68g	157,45g	145,93g	112,55g	143,65g
Hozzáadott cukor:	g	5,48g	g	g	g
Só:	3,61g	3,43g	4,37g	5,52g	4,46g
Ca:	83,43mg	19,03mg	172,52mg	32,19mg	44,72mg

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. Csillagfűrt

A változtatás jogát fenntartjuk!

Óvoda tej program keretében hétfőtől-csütörtökig napi 2dl 2,8% tejet biztosít az óvoda.