

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 |
|-------------------|---|---|---|--|--|
| Reggeli | Zala felvágott ₆ , paprika, Margarin, Tea, kenyér teljes kiőrlésű ₁ E: 257kcal Tel.zsír.: 3,12g CH: 33,07g Só: 1,58g Zsír: 9,62g Feh.: 9,32g Cuk: 5,00g Ca: 18,28mg | Margarin, Kakaó ₇ , teljes kiőrlésű kifli ₁ E: 283kcal Tel.zsír.: 1,56g CH: 35,24g Só: 0,73g Zsír: 7,71g Feh.: 9,33g Cuk: 7,99g Ca: 2,78mg | Müzli ₁ , Tej 1,5 dl ₇ E: 163kcal Tel.zsír.: g CH: 13,84g Só: 0,20g Zsír: 5,45g Feh.: 6,50g Cuk: g Ca: mg | Lekváros szalvéta teljes kiőrlésű, Karamellás tej ₇ E: 104kcal Tel.zsír.: g CH: 10,50g Só: 0,16g Zsír: 1,99g Feh.: 4,14g Cuk: 9,99g Ca: 0,06mg | Retek, Margarin, Vaniliás tej ₇ , kenyér teljes kiőrlésű ₁ E: 237kcal Tel.zsír.: 1,30g CH: 28,12g Só: 1,13g Zsír: 6,35g Feh.: 9,44g Cuk: 0,50g Ca: 13,14mg |
| Tízórai | Tej 1,5 dl ₇ E: 75kcal Tel.zsír.: g CH: g Só: 0,20g Zsír: 2,25g Feh.: 5,10g Cuk: g Ca: mg | Tea E: 20kcal Tel.zsír.: g CH: 5,00g Só: 0,00g Zsír: 0,00g Feh.: 0,00g Cuk: 5,00g Ca: 0,04mg | Gyümölcslé 2dl E: 103kcal Tel.zsír.: g CH: 24,60g Só: 0,27g Zsír: g Feh.: 0,40g Cuk: g Ca: mg | Tea E: 20kcal Tel.zsír.: g CH: 5,00g Só: 0,00g Zsír: 0,00g Feh.: 0,00g Cuk: 5,00g Ca: 0,04mg | Gyümölcslé 2dl E: 103kcal Tel.zsír.: g CH: 24,60g Só: 0,27g Zsír: g Feh.: 0,40g Cuk: g Ca: mg |
| Ebéd | Babgulyás _{1,9} , túros tészta rakott E: 121kcal Tel.zsír.: 0,35g CH: 4,97g Só: 0,56g Zsír: 8,91g Feh.: 4,62g Cuk: g Ca: 16,09mg | Bojtár szelet, Párolt rizs E: 168kcal Tel.zsír.: 0,23g CH: 31,37g Só: 0,40g Zsír: 2,88g Feh.: 3,14g Cuk: g Ca: 7,02mg | Csontleves csigatésztával ₁ , Sárgaborsó főzelék ₁ , Lecsó kolbász E: 267kcal Tel.zsír.: 4,59g CH: 17,38g Só: 2,00g Zsír: 17,21g Feh.: 10,40g Cuk: g Ca: 59,60mg | Lecsós sertésszelet, Hasáb burgonya E: 470kcal Tel.zsír.: 2,39g CH: 42,31g Só: 2,65g Zsír: 25,80g Feh.: 15,76g Cuk: g Ca: 20,39mg | Vadas sertésragu ₇ , Spagetti ₁ E: 299kcal Tel.zsír.: 0,57g CH: 29,11g Só: 0,37g Zsír: 14,84g Feh.: 11,21g Cuk: g Ca: 3,96mg |
| Uzsonna | kakaós csiga E: 149kcal Tel.zsír.: g CH: 26,64g Só: 0,31g Zsír: 3,63g Feh.: 3,32g Cuk: g Ca: mg | teljes kiőrlésű túros bukta _{3,7} , Alma E: 297kcal Tel.zsír.: g CH: 53,90g Só: 0,81g Zsír: 4,80g Feh.: 8,60g Cuk: 5,48g Ca: mg | Teljeskiőrlésű kenyér ₁ , kivi, kockasajt 1 db ₇ E: 195kcal Tel.zsír.: g CH: 32,78g Só: 0,70g Zsír: 3,50g Feh.: 6,60g Cuk: g Ca: 44,20mg | Sajtkrém tömlös ₇ , Zöldárú paradicsom 2 dkg, Teljes kiőrlésű zsemle ₁ E: 252kcal Tel.zsír.: g CH: 37,52g Só: 1,39g Zsír: 6,84g Feh.: 8,36g Cuk: g Ca: 1,80mg | Alma, Pogácsa burgonyás teljes kiőrlésű ₁ E: 252kcal Tel.zsír.: g CH: 37,33g Só: 1,44g Zsír: 10,06g Feh.: 3,60g Cuk: g Ca: mg |
| Energia: | 601,76kcal | 767,25kcal | 728,13kcal | 846,21kcal | 891,01kcal |
| Zsír: | 24,41g | 15,38g | 26,16g | 34,63g | 31,25g |
| Telített zsírsav: | 3,47g | 1,78g | 4,59g | 2,39g | 1,87g |
| Fehérje: | 22,36g | 21,08g | 23,89g | 28,25g | 24,64g |
| Szénhidrát: | 64,69g | 125,50g | 88,59g | 95,32g | 119,16g |
| Hozzáadott cukor: | 5,00g | 18,47g | g | 14,99g | 0,50g |
| Só: | 2,65g | 1,95g | 3,16g | 4,21g | 3,20g |
| Ca: | 34,36mg | 9,84mg | 105,80mg | 22,20mg | 11,09mg |

A változtatás jogát fenntartjuk!

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

Allergének:
 1. Glutén tartalmazo gabona 2. Rakélek 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 15. Vaj