

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, Tea E: 280kcal Tel.zsír.: 3,49g CH: 35,40g Só: 1,71g Zsír: 10,64g Feh.: 10,22g Cuk: 6,99g Ca: 19,31mg	Margarin, Kakaó 2 dl ₇ , teljes kiörlésű kifli ₁ E: 316kcal Tel.zsír.: 1,43g CH: 34,13g Só: 0,84g Zsír: 8,69g Feh.: 11,87g Cuk: 6,99g Ca: 1,73mg	Müzli ₁ , Tej 2 dl ₇ E: 231kcal Tel.zsír.: g CH: 20,76g Só: 0,26g Zsír: 7,80g Feh.: 8,90g Cuk: g Ca: mg	Lekváros szalvéta teljes kiörlésű, Karamellás tej 2 dl ₇ E: 164kcal Tel.zsír.: g CH: 15,50g Só: 0,27g Zsír: 3,19g Feh.: 6,86g Cuk: 14,99g Ca: 0,09mg	Teljeskiörlésű kenyér ₁ , Retek, Margarin, Vaníliás tej 2 dl ₇ E: 270kcal Tel.zsír.: 1,30g CH: 28,82g Só: 1,21g Zsír: 7,25g Feh.: 11,58g Cuk: 1,00g Ca: 13,14mg
Ebéd	Babgulyás _{1,9} , túrós tészta rakott E: 241kcal Tel.zsír.: 0,46g CH: 22,15g Só: 0,89g Zsír: 11,39g Feh.: 11,43g Cuk: g Ca: 46,79mg	Lebbencsleves _{1,3} , Bojtár szelet, Párolt rizs E: 302kcal Tel.zsír.: 0,35g CH: 52,97g Só: 1,36g Zsír: 6,63g Feh.: 6,18g Cuk: g Ca: 14,59mg	Csontleves csigatésztával ₁ , Sárgaborsó főzelék ₁ , Lecsó kolbász E: 532kcal Tel.zsír.: 5,81g CH: 55,20g Só: 2,54g Zsír: 22,74g Feh.: 26,04g Cuk: g Ca: 103,65mg	Brokkoli leves, Lecsós sertésszelet, Hasáb burgonya E: 622kcal Tel.zsír.: 3,33g CH: 55,94g Só: 2,90g Zsír: 34,78g Feh.: 19,49g Cuk: g Ca: 25,32mg	Rizsleves ₉ , Vadas sertésragu ₇ , Spagetti ₁ E: 502kcal Tel.zsír.: 1,15g CH: 49,99g Só: 1,26g Zsír: 24,83g Feh.: 17,67g Cuk: g Ca: 22,04mg
Uzsonna	kakaós csiga teljes kiörlésű E: 2kcal Tel.zsír.: g CH: 0,42g Só: 0,00g Zsír: 0,06g Feh.: 0,05g Cuk: g Ca: mg	teljes kiörlésű túrós bukta _{3,7} , Alma E: 307kcal Tel.zsír.: g CH: 56,70g Só: 0,81g Zsír: 4,80g Feh.: 8,60g Cuk: 5,48g Ca: mg	Teljeskiörlésű kenyér ₁ , kivi, kockasajt 1 db ₇ E: 228kcal Tel.zsír.: g CH: 39,31g Só: 0,87g Zsír: 3,66g Feh.: 7,71g Cuk: g Ca: 50,50mg	Sajtkrém tömlös ₇ , Zöldarú paradicsom 2 dkg, Teljes kiörlésű zsemle ₁ E: 267kcal Tel.zsír.: g CH: 37,59g Só: 1,51g Zsír: 8,08g Feh.: 8,93g Cuk: g Ca: 1,80mg	Alma, Pogácsa burgonyás teljes kiörlésű ₁ E: 263kcal Tel.zsír.: g CH: 40,13g Só: 1,44g Zsír: 10,06g Feh.: 3,60g Cuk: g Ca: mg
Energia:	523,39kcal	925,07kcal	991,22kcal	1 052,15kcal	1 034,76kcal
Zsír:	22,09g	20,11g	34,20g	46,06g	42,14g
Telített zsírsav:	3,95g	1,78g	5,81g	3,33g	2,45g
Fehérje:	21,70g	26,65g	42,64g	35,28g	32,84g
Szénhidrát:	57,97g	143,80g	115,26g	109,03g	118,94g
Hozzáadott cukor:	6,99g	12,47g	g	14,99g	1,00g
Só:	2,60g	3,00g	3,67g	4,68g	3,90g
Ca:	66,10mg	16,31mg	154,15mg	27,21mg	35,18mg

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.