

Étlap

2021. július 12 - 2021. július 16

Étkezés	2021.07.12 Hétfő	2021.07.13 Kedd	2021.07.14 Szerda	2021.07.15 Csütörtök	2021.07.16 Péntek
Tízórai	Szalámi csemege 1 dkg, paprika, Margarin, Kakaó 2 dl ₇ , Teljes kiőrlésű zsemle ₁ E: 430kcal Tel.zsír.: 4,08g CH: 44,71g Só: 1,76g Zsír: 14,87g Feh.: 16,52g Cuk: 6,99g Ca: 4,43mg	Teljeskiőrlésű kenyér ₁ , Natúr vajkrém 2 dkg ₇ , paradicsom, Tejeskávé 2 dl ₇ E: 373kcal Tel.zsír.: 0,01g CH: 55,55g Só: 0,92g Zsír: 10,53g Feh.: 12,56g Cuk: 14,99g Ca: 16,97mg	Margarin, Vaniliás tej 2 dl ₇ , Kígyó uborka, teljes kiőrlésű 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	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 , paradicsom, Margarin, Karamellás tej 2 dl ₇ E: 339kcal Tel.zsír.: 1,30g CH: 43,62g Só: 1,22g Zsír: 7,63g Feh.: 12,26g Cuk: 14,99g Ca: 16,83mg
Ebéd	Húsgaluskaleves _{1,3} , Túrós tészta _{1,3,7} E: 486kcal Tel.zsír.: 2,16g CH: 58,78g Só: 1,79g Zsír: 18,57g Feh.: 18,54g Cuk: g Ca: 69,34mg	Szilvaleves _{1,7} , Rizseshús ₉ , Csemege uborka E: 358kcal Tel.zsír.: 1,70g CH: 43,65g Só: 3,05g Zsír: 10,74g Feh.: 20,04g Cuk: 5,99g Ca: 79,11mg	Reszelt tésztaleves _{1,3,9} , Paradicsomos húsgombóc _{1,3} E: 519kcal Tel.zsír.: 1,49g CH: 59,16g Só: 3,58g Zsír: 19,72g Feh.: 24,68g Cuk: 6,82g Ca: 32,43mg	Zöldséges karfiollevés _{1,3,4,6} , Mézes- mustáros csirkemellcsikok _{1,7,10} , Tört burgonya E: 403kcal Tel.zsír.: 1,55g CH: 58,38g Só: 5,67g Zsír: 11,07g Feh.: 18,16g Cuk: g Ca: 50,04mg	Gombaleves _{1,3,7} , Rántott csirke _{1,3} , Kukoricás rizs E: 713kcal Tel.zsír.: 5,81g CH: 68,02g Só: 1,93g Zsír: 47,05g Feh.: 20,73g Cuk: g Ca: 51,08mg
Uzsonna	Alma, cukros kifli _{1,3,7} E: 275kcal Tel.zsír.: 2,22g CH: 51,33g Só: 0,54g Zsír: 5,41g Feh.: 6,06g Cuk: 6,18g Ca: 15,40mg	Fahéjas pávaszem E: kcal Tel.zsír.: g CH: g Só: g Zsír: g Feh.: g Cuk: g Ca: mg	Teljeskiőrlésű kenyér ₁ , Mogyorókrém E: 146kcal Tel.zsír.: 0,24g CH: 28,29g Só: 0,86g Zsír: 1,20g Feh.: 5,19g Cuk: g Ca: 12,50mg	kakaós csiga teljes kiőrlésű, Alma E: 60kcal Tel.zsír.: g CH: 15,82g Só: 0,00g Zsír: 0,06g Feh.: 0,05g Cuk: g Ca: mg	Sajtkrém tömlös ₇ , Csemege uborka, Teljes kiőrlésű zsemle ₁ E: 273kcal Tel.zsír.: g CH: 38,87g Só: 3,43g Zsír: 8,12g Feh.: 9,21g Cuk: g Ca: 24,00mg
Energia:	1 191,00kcal	730,64kcal	945,70kcal	594,29kcal	1 325,36kcal
Zsír:	38,85g	21,27g	29,11g	15,93g	62,80g
Telített zsírsav:	8,47g	1,71g	3,03g	1,55g	7,11g
Fehérje:	41,12g	32,60g	41,07g	20,31g	42,20g
Szénhidrát:	154,82g	99,21g	115,82g	94,96g	150,51g
Hozzáadott cukor:	13,18g	20,98g	7,82g	g	14,99g
Só:	4,09g	3,97g	5,26g	5,68g	6,58g
Ca:	89,16mg	96,08mg	48,57mg	50,04mg	91,91mg

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.