

Étlap

2021. július 26 - 2021. július 30

Étkezés	2021.07.26 Hétfő	2021.07.27 Kedd	2021.07.28 Szerda	2021.07.29 Csütörtök	2021.07.30 Péntek
Tízórai	Teljeskiőrlésű kenyér ₁ , Zöldárú paprika, Margarin, Kakaó 2 dl ₇ E: 301kcal Tel.zsír.: 1,43g CH: 34,12g Só: 1,22g Zsír: 7,77g Feh.: 12,04g Cuk: 6,99g Ca: 14,23mg	Natúr vajkrém 2 dkg ₇ , paradicsom, Tejeskávé 2 dl ₇ , Teljes kiőrlésű zsemle ₁ E: 416kcal Tel.zsír.: 0,01g CH: 64,90g Só: 0,82g Zsír: 10,60g Feh.: 12,79g Cuk: 14,99g Ca: 4,47mg	Mákos búrkifli _{1,3,7} , Tej 2 dl ₇ E: 321kcal Tel.zsír.: g CH: 24,92g Só: 0,70g Zsír: 14,16g Feh.: 10,59g Cuk: g Ca: mg	Karamellás tej 2 dl ₇ , pizzás csiga teljes kiőrlésű _{1,7} E: 398kcal Tel.zsír.: g CH: 39,84g Só: 0,93g Zsír: 15,42g Feh.: 11,66g Cuk: 14,99g Ca: 0,09mg	Szalámi csemege 1 dkg, Margarin, Vaniliás tej 2 dl ₇ , Teljes kiőrlésű zsemle ₁ E: 385kcal Tel.zsír.: 3,95g CH: 37,41g Só: 1,73g Zsír: 14,24g Feh.: 15,17g Cuk: 1,00g Ca: 3,34mg
Ebéd	Gulyásleves, Szilvás gombóc töltelék _{1,3} E: 585kcal Tel.zsír.: 5,97g CH: 76,99g Só: 1,96g Zsír: 22,35g Feh.: 18,02g Cuk: g Ca: 9,19mg	Zöldbableves tejfölös _{1,3,7} , Sült csirkecomb _{1,3,4,6} , Riz- bizi, Céklasaláta E: 483kcal Tel.zsír.: 2,60g CH: 54,51g Só: 2,64g Zsír: 18,31g Feh.: 23,12g Cuk: 2,00g Ca: 74,55mg	Tarhonyaleves _{1,3,4,6} , Lencsefőzelék _{1,7,10} , Lecsó kolbász E: 554kcal Tel.zsír.: 6,96g CH: 52,48g Só: 2,89g Zsír: 26,70g Feh.: 25,91g Cuk: 1,00g Ca: 107,68mg	Köménymagosleves levesgyönggyel, 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	Magyaros burgonyaleves ₁ , Rakott brokkoli ₇ E: 360kcal Tel.zsír.: 2,27g CH: 24,11g Só: 1,74g Zsír: 21,69g Feh.: 14,68g Cuk: g Ca: 37,08mg
Uzsonna	Almás-vaniliás rácsos E: kcal Tel.zsír.: g CH: g Só: g Zsír: g Feh.: g Cuk: g Ca: mg	Alma, Pogácsa burgonyás teljes kiőrlésű ₁ E: 263kcal Tel.zsír.: g CH: 40,13g Só: 1,44g Zsír: 10,06g Feh.: 3,60g Cuk: g Ca: mg	Teljeskiőrlésű kenyér ₁ , Margarin, Kígyó uborka E: 173kcal Tel.zsír.: 1,30g CH: 27,36g Só: 0,96g Zsír: 4,57g Feh.: 5,26g Cuk: g Ca: 16,14mg	Gyümölcsjoghurt házi ₇ , Korpás kifli ₁ E: 197kcal Tel.zsír.: 2,02g CH: 30,27g Só: 0,93g Zsír: 4,34g Feh.: 8,80g Cuk: g Ca: 143,14mg	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
Energia:	886,51kcal	1 161,04kcal	1 047,80kcal	1 217,24kcal	973,00kcal
Zsír:	30,12g	38,98g	45,44g	54,55g	43,97g
Telített zsírsav:	7,40g	2,61g	8,27g	5,36g	6,22g
Fehérje:	30,07g	39,51g	41,76g	39,95g	38,75g
Szénhidrát:	111,12g	159,53g	104,75g	126,06g	90,56g
Hozzáadott cukor:	6,99g	16,98g	1,00g	14,99g	1,00g
Só:	3,18g	4,90g	4,55g	4,76g	5,09g
Ca:	23,42mg	79,02mg	123,82mg	168,55mg	56,52mg

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.