

Étlap

2021. augusztus 23 - 2021. augusztus 27

Étkezés	2021.08.23 Hétfő	2021.08.24 Kedd	2021.08.25 Szerda	2021.08.26 Csütörtök	2021.08.27 Péntek
Tízórai	paradicsom, Margarin, Karamellás tej ₇ , Teljes kiőrlésű zsemle ₁ E: 372kcal Tel.zsír.: 1,30g CH: 52,96g Só: 1,10g Zsír: 7,40g Feh.: 11,81g Cuk: 14,99g Ca: 4,33mg	Teljeskiőrlésű kenyér ₁ , Sajtkrém tömlős ₇ , Zöldárú paprika, Kakaó 2 dl ₇ E: 350kcal Tel.zsír.: 0,13g CH: 34,55g Só: 1,87g Zsír: 11,19g Feh.: 15,49g Cuk: 6,99g Ca: 13,59mg	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	Almás-vaniliás rácsos, Tejeskávé 2 dl ₇ E: 192kcal Tel.zsír.: 0,01g CH: 26,41g Só: 0,00g Zsír: 6,05g Feh.: 6,88g Cuk: 14,99g Ca: 0,87mg	Teljeskiőrlésű kenyér ₁ , Szalámi csemege 1 dkg, Margarin, Tej 2 dl ₇ E: 248kcal Tel.zsír.: 3,95g CH: 27,07g Só: 1,60g Zsír: 11,46g Feh.: 8,82g Cuk: g Ca: 15,84mg
Ebéd	Köménymagosleves levesgyönggyel, Temesvári csirkeragu _{1,7} , Párolt rizs E: 376kcal Tel.zsír.: 2,03g CH: 45,18g Só: 1,34g Zsír: 13,71g Feh.: 16,31g Cuk: g Ca: 41,92mg	Brokkoli leves, Pásztortarhonya, paprika saláta E: 275kcal Tel.zsír.: 1,15g CH: 44,82g Só: 0,79g Zsír: 6,54g Feh.: 9,09g Cuk: g Ca: 9,84mg	Hamis gulyásleves, Zöldborsó főzelék _{1,7} , Bajor fasírt _{1,3} E: 575kcal Tel.zsír.: 1,82g CH: 45,86g Só: 2,53g Zsír: 31,25g Feh.: 23,61g Cuk: g Ca: 65,47mg	Paradicsomleves árpagyönggyel _{1,9} , Marhapörkölt, Pírtott tészta _{1,6} , Káposzta saláta E: 556kcal Tel.zsír.: 1,54g CH: 70,23g Só: 3,68g Zsír: 18,89g Feh.: 25,34g Cuk: 5,99g Ca: 64,27mg	Meggyleves _{1,7} , Pírtott csirkemáj, Tört burgonya E: 412kcal Tel.zsír.: 2,90g CH: 53,11g Só: 1,53g Zsír: 13,45g Feh.: 18,60g Cuk: 5,99g Ca: 66,46mg
Uzsonna	cukros kifli _{1,3,7} E: 193kcal Tel.zsír.: 1,98g CH: 31,94g Só: 0,48g Zsír: 4,80g Feh.: 5,39g Cuk: 5,50g Ca: 13,68mg	Túrós táska _{1,3,7} , Alma E: 174kcal Tel.zsír.: g CH: 34,65g Só: g Zsír: 2,10g Feh.: 4,20g Cuk: g Ca: mg	Teljeskiőrlésű kenyér ₁ , Tepertőkrém 5 dkg ₁₀ E: 232kcal Tel.zsír.: 3,15g CH: 29,33g Só: 1,08g Zsír: 9,28g Feh.: 7,58g Cuk: g Ca: 16,42mg	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	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
Energia:	941,89kcal	798,41kcal	1 088,33kcal	893,36kcal	922,25kcal
Zsír:	25,92g	19,83g	48,72g	26,14g	34,97g
Telített zsírsav:	5,31g	1,28g	6,28g	1,79g	6,86g
Fehérje:	33,50g	28,78g	42,39g	37,41g	31,02g
Szénhidrát:	130,08g	114,02g	103,55g	124,93g	120,31g
Hozzáadott cukor:	20,48g	6,99g	1,00g	20,98g	5,99g
Só:	2,92g	2,66g	4,42g	4,54g	4,56g
Ca:	59,93mg	23,43mg	85,52mg	77,64mg	82,30mg

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.