

Étlap

2021. augusztus 30 - 2021. szeptember 3

Étkezés	2021.08.30 Hétfő	2021.08.31 Kedd	2021.09.01 Szerda	2021.09.02 Csütörtök	2021.09.03 Péntek
Tízórai	Teljeskiőrlésű kenyér ₁ , paradicsom, Margarin, Kakaó 2 dl ₇ E: 311kcal Tel.zsír.: 1,43g CH: 35,72g Só: 1,22g Zsír: 7,85g Feh.: 12,44g Cuk: 6,99g Ca: 17,83mg	Vaniliás tej 2 dl ₇ , Fahéjas pávaszem E: 94kcal Tel.zsír.: g CH: 1,00g Só: 0,23g Zsír: 2,70g Feh.: 6,12g Cuk: 1,00g Ca: 0,01mg	Tej 2 dl ₇ , Mákos búrkifli _{1,3,7} E: 312kcal Tel.zsír.: g CH: 23,92g Só: 0,68g Zsír: 13,72g Feh.: 10,43g Cuk: g Ca: mg	Natúr vajkrém 2 dkg ₇ , Karamellás tej 2 dl ₇ , Kígyó uborka, teljes kiőrlésű kifli ₁ E: 348kcal Tel.zsír.: g CH: 42,89g Só: 0,79g Zsír: 8,34g Feh.: 12,11g Cuk: 14,99g Ca: 3,09mg	Teljeskiőrlésű kenyér ₁ , Zala felvágott ₆ , Margarin, Tejescskávé 2 dl ₇ E: 435kcal Tel.zsír.: 3,49g CH: 53,61g Só: 1,71g Zsír: 16,57g Feh.: 16,62g Cuk: 14,99g Ca: 20,13mg
Ebéd	Babgulyás _{1,9} , Grízes metélt _{1,3} E: 683kcal Tel.zsír.: 1,37g CH: 99,21g Só: 4,82g Zsír: 21,87g Feh.: 22,59g Cuk: 6,99g Ca: 54,43mg	Zöldborsóleves ₁ , Bakonyi sertésszelet _{1,7} , Párolt rizs E: 485kcal Tel.zsír.: 2,49g CH: 55,84g Só: 2,15g Zsír: 18,78g Feh.: 20,68g Cuk: g Ca: 71,63mg	Zöldséges karalábéleves _{1,3} , Zöldbabfőzelék _{1,7} , Sertéspörkölt E: 505kcal Tel.zsír.: 3,23g CH: 40,01g Só: 5,03g Zsír: 30,58g Feh.: 16,34g Cuk: g Ca: 106,74mg	Tejfölös burgonyaleves _{1,7} , Sült csirkecomb _{1,3,4,6} , Hasáb burgonya, Nyári vegyesvágott E: 591kcal Tel.zsír.: 4,58g CH: 58,96g Só: 3,58g Zsír: 29,79g Feh.: 21,42g Cuk: g Ca: 37,87mg	Zellerleves _{1,3,9} , Bolognai spagetti _{1,7} E: 443kcal Tel.zsír.: 2,82g CH: 53,36g Só: 1,45g Zsír: 15,40g Feh.: 21,69g Cuk: g Ca: 95,16mg
Uzsonna	kockasajt 1 db ₇ , teljes kiőrlésű kifli ₁ E: 182kcal Tel.zsír.: g CH: 28,02g Só: 0,48g Zsír: 3,98g Feh.: 6,53g Cuk: g Ca: mg	Teljeskiőrlésű kenyér ₁ , Kenőmájas _{6,7} , Zöldárú paprika E: 213kcal Tel.zsír.: 3,16g CH: 27,08g Só: 1,55g Zsír: 7,43g Feh.: 9,03g Cuk: g Ca: 15,00mg	Lekváros szalvéta teljes kiőrlésű, Alma E: 61kcal Tel.zsír.: g CH: 15,90g Só: 0,01g Zsír: 0,19g Feh.: 0,06g Cuk: g Ca: mg	pizzás csiga teljes kiőrlésű _{1,7} E: 212kcal Tel.zsír.: g CH: 22,08g Só: 0,60g Zsír: 11,04g Feh.: 4,32g Cuk: g Ca: mg	Szilva, Vaniliás csiga teljes kiőrlésű _{1,3,7} E: 209kcal Tel.zsír.: g CH: 39,01g Só: 0,32g Zsír: 2,89g Feh.: 4,43g Cuk: g Ca: 17,60mg
Energia:	1 175,32kcal	791,56kcal	878,08kcal	1 150,70kcal	1 086,59kcal
Zsír:	33,70g	28,91g	44,49g	49,17g	34,86g
Telített zsírsav:	2,80g	5,65g	3,23g	4,58g	6,32g
Fehérje:	41,56g	35,83g	26,84g	37,84g	42,74g
Szénhidrát:	162,95g	83,91g	79,83g	123,92g	145,99g
Hozzáadott cukor:	13,99g	1,00g	g	14,99g	14,99g
Só:	6,52g	3,93g	5,72g	4,96g	3,49g
Ca:	72,26mg	86,64mg	106,74mg	40,96mg	132,88mg

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.