

Étlap

2021. augusztus 2 - 2021. augusztus 6

Étkezés	2021.08.02 Hétfő	2021.08.03 Kedd	2021.08.04 Szerda	2021.08.05 Csütörtök	2021.08.06 Péntek
Tízórai	Margarin, Tejeskávé 2 dl ₇ , teljes kiőrlésű kifli ₁ E: 376kcal Tel.zsír: 1,31g CH: 53,44g Só: 0,58g Zsír: 11,52g Feh.: 11,77g Cuk: 14,99g Ca: 1,51mg	Mini kalács teljes kiőrlésű, Kakaó 2 dl ₇ E: 131kcal Tel.zsír: 0,13g CH: 7,10g Só: 0,26g Zsír: 3,22g Feh.: 6,99g Cuk: 6,99g Ca: 1,09mg	Margarin, Vaniliás tej 2 dl ₇ , Kígyó uborka, Teljes kiőrlésű zsemle ₁ E: 310kcal Tel.zsír: 1,30g CH: 37,70g Só: 1,10g Zsír: 7,34g Feh.: 11,61g Cuk: 1,00g Ca: 3,64mg	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	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	Májgaluska leves _{1,3} , Sajtos makaróni _{1,7} E: 575kcal Tel.zsír: 6,58g CH: 70,67g Só: 3,29g Zsír: 20,65g Feh.: 26,28g Cuk: g Ca: 216,84mg	Kertészleves _{1,9} , Borsos tokány, Párolt rizs E: 397kcal Tel.zsír: 1,26g CH: 49,53g Só: 2,22g Zsír: 13,57g Feh.: 17,48g Cuk: g Ca: 35,77mg	Lebbencsleves _{1,3} , Natúr sertésszelet ₁ , Gyümölcs mártás _{1,7} E: 345kcal Tel.zsír: 1,59g CH: 42,11g Só: 1,76g Zsír: 12,20g Feh.: 15,17g Cuk: 9,99g Ca: 52,43mg	Zöldbaleves tejfölös _{1,3,7} , Sertéspörkölt, Hasáb burgonya, Csemege uborka E: 715kcal Tel.zsír: 5,14g CH: 67,18g Só: 5,58g Zsír: 41,76g Feh.: 16,23g Cuk: g Ca: 86,75mg	Rizsleves ₉ , Vadas sertésragu ₇ , Tészta köret (copfocsa) _{1,3} E: 496kcal Tel.zsír: 1,18g CH: 51,49g Só: 1,42g Zsír: 23,15g Feh.: 18,57g Cuk: g Ca: 37,04mg
Uzsonna	Alma, kakaós csiga E: 206kcal Tel.zsír: g CH: 42,04g Só: 0,31g Zsír: 3,63g Feh.: 3,32g Cuk: g Ca: mg	Teljeskiőrlésű kenyér ₁ , Natúr vajkrém 2 dkg ₇ , paradicsom E: 181kcal Tel.zsír: g CH: 29,14g Só: 0,91g Zsír: 4,48g Feh.: 5,68g Cuk: g Ca: 16,10mg	Teljeskiőrlésű kenyér ₁ , kockasajt 1 db ₇ E: 167kcal Tel.zsír: g CH: 28,01g Só: 0,86g Zsír: 3,06g Feh.: 6,71g Cuk: g Ca: 12,50mg	Magyaros vajkrém ₃ , paprika, teljes kiőrlésű kifli ₁ E: 194kcal Tel.zsír: g CH: 28,73g Só: 0,48g Zsír: 5,44g Feh.: 5,57g Cuk: g Ca: mg	kivi, Lekváros bukta teljes kiőrlésű E: 209kcal Tel.zsír: g CH: 41,71g Só: 0,30g Zsír: 3,72g Feh.: 4,45g Cuk: g Ca: 38,00mg
Energia:	1 157,31kcal	709,08kcal	821,33kcal	1 140,21kcal	1 044,40kcal
Zsír:	35,80g	21,27g	22,60g	55,00g	34,51g
Telített zsírsav:	7,89g	1,39g	2,89g	5,14g	2,48g
Fehérje:	41,36g	30,14g	33,48g	30,70g	35,27g
Szénhidrát:	166,16g	85,78g	107,82g	116,67g	136,83g
Hozzáadott cukor:	14,99g	6,99g	10,99g	g	14,99g
Só:	4,17g	3,39g	3,72g	6,32g	2,94g
Ca:	218,34mg	52,96mg	68,58mg	86,75mg	91,87mg

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.