

Étlap

2021. október 11 - 2021. október 15

Étkezés	2021.10.11 Hétfő	2021.10.12 Kedd	2021.10.13 Szerda	2021.10.14 Csütörtök	2021.10.15 Péntek
Tízórai	Natúr vajkrém 2 dkg ₇ , paradicsom, Teljes kiőrlésű zsemle ₁ E: 245kcal Tel.zsír.: g CH: 39,15g Só: 0,84g Zsír: 6,52g Feh.: 6,13g Cuk: g Ca: 4,50mg	Teljeskiőrlésű kenyér ₁ , Szalámi csemege 1 dkg, Margarin E: 337kcal Tel.zsír.: 6,14g CH: 32,50g Só: 2,08g Zsír: 17,92g Feh.: 11,10g Cuk: g Ca: 19,87mg	Teljeskiőrlésű kenyér ₁ , paprika, Margarin E: 244kcal Tel.zsír.: 2,60g CH: 33,94g Só: 1,23g Zsír: 8,85g Feh.: 6,68g Cuk: g Ca: 16,27mg	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	Magyaros vajkrém ₃ , Kígyó uborka, teljes kiőrlésű kifli ₁ E: 207kcal Tel.zsír.: g CH: 28,13g Só: 0,48g Zsír: 7,29g Feh.: 5,39g Cuk: g Ca: 3,00mg
Ebéd	Sárgaborsóleves virslivel _{1,6} , Sajtos makaróni _{1,7} , Alma E: 665kcal Tel.zsír.: 7,26g CH: 88,61g Só: 3,26g Zsír: 22,16g Feh.: 28,62g Cuk: g Ca: 211,24mg	Tejfölös burgonyaleves _{1,7} , Bojtár aprópecsenye, Párolt rizs E: 1 378kcal Tel.zsír.: 3,15g CH: 134,68g Só: 4,56g Zsír: 60,47g Feh.: 68,65g Cuk: g Ca: 166,29mg	Tarhonyaleves _{1,3,4,6} , Paradicsomos káposzta, Bajor fasírt _{1,3} E: 629kcal Tel.zsír.: 1,15g CH: 67,89g Só: 3,95g Zsír: 28,06g Feh.: 24,96g Cuk: g Ca: 117,79mg	Tojásleves _{1,3,7} , Currys csirkecomb, Tört burgonya, csalamádé E: 520kcal Tel.zsír.: 3,61g CH: 49,67g Só: 4,20g Zsír: 25,33g Feh.: 22,77g Cuk: 4,00g Ca: 55,40mg	Meggyleves _{1,7} , Pásztortarhonya E: 433kcal Tel.zsír.: 1,09g CH: 74,89g Só: 1,53g Zsír: 8,68g Feh.: 12,85g Cuk: 7,99g Ca: 35,18mg
Uzsonna	Vaníliás csiga teljes kiőrlésű _{1,3,7} , tej 2,8 % ₇ E: 267kcal Tel.zsír.: g CH: 36,99g Só: 0,57g Zsír: 8,49g Feh.: 9,35g Cuk: g Ca: mg	Gyümölcsjoghurt ₇ , teljes kiőrlésű kifli ₁ , tej 2,8 % ₇ E: 349kcal Tel.zsír.: g CH: 53,21g Só: 0,78g Zsír: 8,02g Feh.: 13,68g Cuk: g Ca: mg	pizzás csiga teljes kiőrlésű _{1,7} , tej 2,8 % ₇ E: 322kcal Tel.zsír.: g CH: 31,28g Só: 0,86g Zsír: 16,64g Feh.: 10,12g Cuk: g Ca: mg	Teljeskiőrlésű kenyér ₁ , Lekvár, tej 2,8 % ₇ E: 345kcal Tel.zsír.: g CH: 61,61g Só: 1,32g Zsír: 6,20g Feh.: 12,04g Cuk: 12,46g Ca: 15,00mg	teljes kiőrlésű túrós bukta _{3,7} , Alma, tej 2,8 % ₇ E: 422kcal Tel.zsír.: g CH: 67,30g Só: 1,07g Zsír: 10,40g Feh.: 14,40g Cuk: 5,48g Ca: mg
Energia:	1 176,90kcal	2 064,39kcal	1 194,57kcal	1 058,23kcal	1 062,33kcal
Zsír:	37,17g	86,41g	53,55g	36,34g	26,37g
Telített zsírsav:	7,26g	9,28g	3,75g	5,59g	1,09g
Fehérje:	44,10g	93,43g	41,76g	40,19g	32,64g
Szénhidrát:	164,75g	220,39g	133,11g	143,21g	170,32g
Hozzáadott cukor:	g	g	g	21,96g	13,47g
Só:	4,67g	7,41g	6,04g	6,00g	3,08g
Ca:	215,74mg	186,16mg	134,06mg	84,09mg	38,18mg

Allergének:

1. Glutén 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. Csillagfürt

A változtatás jogát fenntartjuk!

Óvoda tej program keretében hétfőtől-csütörtökig napi 2dl 2,8% tejet biztosít az óvoda.