

Étlap

2021. szeptember 13 - 2021. szeptember 17

Étkezés	2021.09.13 Hétfő	2021.09.14 Kedd	2021.09.15 Szerda	2021.09.16 Csütörtök	2021.09.17 Péntek
Tízórai	Zöldárú paprika, Margarin, teljes kiőrlésű kifli ₁ E: 221kcal Tel.zsír.: 2,60g CH: 27,05g Só: 0,68g Zsír: 9,52g Feh.: 4,89g Cuk: g Ca: 1,27mg	Teljeskiőrlésű kenyér ₁ , Tepertőkrém 5 dkg ₁₀ E: 343kcal Tel.zsír.: 6,24g CH: 35,24g Só: 1,36g Zsír: 17,81g Feh.: 10,08g Cuk: g Ca: 19,76mg	Szalámi csemege 1 dkg, paradicsom, Margarin, Teljes kiőrlésű zsemle ₁ E: 365kcal Tel.zsír.: 6,14g CH: 38,44g Só: 1,82g Zsír: 17,99g Feh.: 10,82g Cuk: g Ca: 9,37mg	Teljeskiőrlésű kenyér ₁ , Magyaros vajkrém ₃ , Kígyó uborka E: 220kcal Tel.zsír.: g CH: 33,52g Só: 1,04g Zsír: 6,47g Feh.: 6,58g Cuk: g Ca: 18,00mg	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
Ebéd	Lebbencsleves _{1,3} , Frankfurti sertéstokány ₆ , Tészta köret (szarvacska) _{1,3} E: 680kcal Tel.zsír.: 2,44g CH: 70,49g Só: 4,44g Zsír: 34,01g Feh.: 21,72g Cuk: g Ca: 20,06mg	Alföldi zöldségleves ₉ , Paradicsomos húsgombóc _{1,3} E: 546kcal Tel.zsír.: 1,60g CH: 58,09g Só: 3,83g Zsír: 21,15g Feh.: 29,11g Cuk: 8,77g Ca: 42,99mg	Raguleves sertés _{1,3,9} , Túrógombóc _{1,3,7} E: 632kcal Tel.zsír.: 2,69g CH: 57,57g Só: 1,53g Zsír: 28,38g Feh.: 33,70g Cuk: g Ca: 152,44mg	Tojásleves _{1,3,7} , Rakott brokkoli ₇ E: 441kcal Tel.zsír.: 3,41g CH: 24,30g Só: 2,22g Zsír: 28,37g Feh.: 20,29g Cuk: g Ca: 46,86mg	Zöldbableves tejfölös _{1,3,7} , Rizses csirkezuza E: 407kcal Tel.zsír.: 3,15g CH: 51,15g Só: 2,16g Zsír: 14,53g Feh.: 16,92g Cuk: g Ca: 79,58mg
Uzsonna	kivi, Fahéjas pávaszem, tej 2,8 % ₇ E: 159kcal Tel.zsír.: g CH: 18,24g Só: 0,27g Zsír: 6,08g Feh.: 6,60g Cuk: g Ca: 30,40mg	Mákos búrkifli _{1,3,7} , tej 2,8 % ₇ E: 322kcal Tel.zsír.: g CH: 33,12g Só: 0,68g Zsír: 16,32g Feh.: 9,43g Cuk: g Ca: mg	Teljeskiőrlésű kenyér ₁ , Alma, kockasajt 1 db ₇ , tej 2,8 % ₇ E: 366kcal Tel.zsír.: g CH: 59,41g Só: 1,29g Zsír: 8,76g Feh.: 13,52g Cuk: g Ca: 15,00mg	Lekváros szalvéta teljes kiőrlésű, tej 2,8 % ₇ E: 114kcal Tel.zsír.: g CH: 9,70g Só: 0,27g Zsír: 5,79g Feh.: 5,86g Cuk: g Ca: mg	Alma, cukros kifli _{1,3,7} , tej 2,8 % ₇ E: 366kcal Tel.zsír.: 1,98g CH: 57,94g Só: 0,74g Zsír: 10,40g Feh.: 11,19g Cuk: 5,50g Ca: 13,68mg
Energia:	1 059,87kcal	1 211,67kcal	1 363,43kcal	774,20kcal	984,07kcal
Zsír:	49,62g	55,29g	55,13g	40,64g	35,98g
Telített zsírsav:	5,05g	7,84g	8,83g	3,41g	5,13g
Fehérje:	33,21g	48,62g	58,04g	32,66g	32,42g
Szénhidrát:	115,78g	126,45g	155,42g	67,51g	131,17g
Hozzáadott cukor:	g	8,77g	g	g	5,50g
Só:	5,38g	5,87g	4,64g	3,53g	3,50g
Ca:	51,73mg	62,75mg	176,81mg	64,86mg	93,26mg

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.