

Étlap

2021. szeptember 6 - 2021. szeptember 10

Étkezés	2021.09.06 Hétfő	2021.09.07 Kedd	2021.09.08 Szerda	2021.09.09 Csütörtök	2021.09.10 Péntek
Tízórai	Teljeskiörlésű kenyér ₁ , Zöldárú paprika, Margarin E: 234kcal Tel.zsír.: 2,60g CH: 32,44g Só: 1,23g Zsír: 8,70g Feh.: 6,08g Cuk: g Ca: 16,27mg	Pogácsa burgonyás teljes kiörlésű ₁ E: 206kcal Tel.zsír.: g CH: 24,73g Só: 1,44g Zsír: 10,06g Feh.: 3,60g Cuk: g Ca: mg	paradicsom, Margarin, Teljes kiörlésű zsemle ₁ E: 261kcal Tel.zsír.: 2,60g CH: 38,38g Só: 0,97g Zsír: 8,77g Feh.: 5,80g Cuk: g Ca: 5,77mg	Teljeskiörlésű kenyér ₁ , Kenőmájás _{6,7} , paprika E: 265kcal Tel.zsír.: 3,80g CH: 33,99g Só: 1,86g Zsír: 9,06g Feh.: 11,43g Cuk: g Ca: 18,00mg	Briós teljes kiörlésű _{1,3,7} E: 242kcal Tel.zsír.: 2,34g CH: 41,02g Só: 0,56g Zsír: 5,68g Feh.: 6,37g Cuk: 9,77g Ca: 16,19mg
Ebéd	Gombaleves _{1,3,7} , Rizseshús ₉ , Csemege uborka E: 525kcal Tel.zsír.: 3,74g CH: 46,64g Só: 4,22g Zsír: 24,52g Feh.: 27,15g Cuk: g Ca: 102,02mg	Szilvaleves _{1,7} , Párizsi sertés szelet _{1,3} , Tört burgonya fél adag, Párolt mexikói köret E: 733kcal Tel.zsír.: 6,09g CH: 62,67g Só: 2,65g Zsír: 40,94g Feh.: 26,06g Cuk: 7,99g Ca: 132,07mg	Hamis húsleves _{1,3,4,6} , Sajttal töltött pulykamell _{1,3,7} , Karalábéfőzelék _{1,7} E: 602kcal Tel.zsír.: 5,22g CH: 54,33g Só: 6,55g Zsír: 32,70g Feh.: 18,61g Cuk: g Ca: 110,19mg	Fejtettbleves _{1,9} , Harcspaprikást _{4,7} , Orsó tészta ₁ E: 449kcal Tel.zsír.: 2,91g CH: 49,36g Só: 5,20g Zsír: 18,23g Feh.: 21,08g Cuk: g Ca: 48,41mg	Zöldséges karfiolleves _{1,3,4,6} , Mézes- mustáros sült csirkecomb, Párolt rizs E: 925kcal Tel.zsír.: 3,12g CH: 123,61g Só: 84,16g Zsír: 31,78g Feh.: 32,11g Cuk: g Ca: 43,87mg
Uzsonna	Vaníliás csiga teljes kiörlésű _{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	Alma, Lekváros bukta teljes kiörlésű, tej 2,8 % ₇ E: 321kcal Tel.zsír.: g CH: 56,41g Só: 0,55g Zsír: 8,72g Feh.: 9,25g Cuk: g Ca: mg	Teljeskiörlésű kenyér ₁ , Tojáskrém _{3,7,10} , tej 2,8 % ₇ E: 406kcal Tel.zsír.: 3,30g CH: 42,50g Só: 1,69g Zsír: 18,40g Feh.: 17,44g Cuk: g Ca: 38,51mg	kakaós csiga, tej 2,8 % ₇ E: 259kcal Tel.zsír.: g CH: 35,84g Só: 0,57g Zsír: 9,23g Feh.: 9,12g Cuk: g Ca: mg	Teljeskiörlésű kenyér ₁ , Lekvár, Margarin, tej 2,8 % ₇ E: 419kcal Tel.zsír.: 2,60g CH: 61,65g Só: 1,52g Zsír: 14,30g Feh.: 12,05g Cuk: 12,46g Ca: 16,27mg
Energia:	1 025,17kcal	1 258,96kcal	1 270,19kcal	973,00kcal	1 585,77kcal
Zsír:	41,71g	59,72g	59,86g	36,52g	51,75g
Telített zsírsav:	6,34g	6,09g	11,12g	6,71g	8,07g
Fehérje:	42,57g	38,91g	41,85g	41,63g	50,53g
Szénhidrát:	116,07g	143,81g	135,21g	119,20g	226,27g
Hozzáadott cukor:	g	7,99g	g	g	22,23g
Só:	6,02g	4,63g	9,21g	7,62g	86,24g
Ca:	118,29mg	132,07mg	154,47mg	66,41mg	76,33mg

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.