

Étlap

2021. szeptember 27 - 2021. október 1

Étkezés	2021.09.27 Hétfő	2021.09.28 Kedd	2021.09.29 Szerda	2021.09.30 Csütörtök	2021.10.01 Péntek
Tízórai	Margarin, Tejeskávé 2 dl ₇ , Kigyó uborka, Teljes kiőrlésű zsemle ₁ E: 407kcal Tel.zsír: 1,31g CH: 63,12g Só: 0,87g Zsír: 10,69g Feh.: 12,37g Cuk: 14,99g Ca: 4,51mg	Teljeskiőrlésű kenyér ₁ , Magyaros vajkrém ₃ , paradicsom, Tej 2 dl ₇ E: 281kcal Tel.zsír: g CH: 29,12g Só: 1,12g Zsír: 7,48g Feh.: 12,46g Cuk: g Ca: 16,10mg	Margarin, Kakaó 2 dl ₇ , teljes kiőrlésű kifli ₁ E: 316kcal Tel.zsír: 1,43g CH: 34,13g Só: 0,84g Zsír: 8,69g Feh.: 11,87g Cuk: 6,99g Ca: 1,73mg	Karamellás tej 2 dl ₇ , pizzás csiga teljes kiőrlésű _{1,7} E: 372kcal Tel.zsír: g CH: 37,08g Só: 0,86g Zsír: 14,04g Feh.: 11,12g Cuk: 14,99g Ca: 0,09mg	Teljeskiőrlésű kenyér ₁ , Főtt virsli ₆ , Vaniliás tej 2 dl ₇ E: 354kcal Tel.zsír: 2,44g CH: 29,63g Só: 2,19g Zsír: 12,54g Feh.: 20,00g Cuk: 1,00g Ca: 12,51mg
Ebéd	Zöldborsóleves ₁ , Fűszeres csirkeköcska _{1,3,4,6} , Párolt rizs, Majonézes kukorica saláta _{3,7,10} E: 737kcal Tel.zsír: 4,27g CH: 70,91g Só: 4,82g Zsír: 36,74g Feh.: 28,92g Cuk: g Ca: 61,30mg	Húsgaluskaleves _{1,3} , Káposztás tészta _{1,3} E: 524kcal Tel.zsír: 1,42g CH: 73,02g Só: 2,21g Zsír: 18,50g Feh.: 14,96g Cuk: 3,00g Ca: 55,32mg	Tarhonyaleves _{1,3,4,6} , Sertéspörkölt, Burgonyafőzelék _{1,7} E: 401kcal Tel.zsír: 2,29g CH: 33,36g Só: 2,52g Zsír: 23,90g Feh.: 12,33g Cuk: g Ca: 50,29mg	Köménymagosleves levesgyönggyel, Lecsós sültcsirkecomb ₁ , Tört burgonya E: 445kcal Tel.zsír: 1,25g CH: 42,07g Só: 2,09g Zsír: 21,94g Feh.: 18,25g Cuk: g Ca: 24,37mg	Gulyásleves, Sajt- sonkás penne _{1,7} E: 756kcal Tel.zsír: 13,34g CH: 60,58g Só: 2,73g Zsír: 40,98g Feh.: 36,58g Cuk: g Ca: 248,70mg
Uzsonna	Teljeskiőrlésű kenyér ₁ , Mogyorókrém E: 146kcal Tel.zsír: 0,24g CH: 28,29g Só: 0,86g Zsír: 1,20g Feh.: 5,19g Cuk: g Ca: 12,50mg	Lekváros bukta teljes kiőrlésű E: 148kcal Tel.zsír: g CH: 30,41g Só: 0,29g Zsír: 3,12g Feh.: 3,45g Cuk: g Ca: mg	Alma, Fahéjas pávaszem E: 57kcal Tel.zsír: g CH: 15,40g Só: g Zsír: g Feh.: g Cuk: g Ca: mg	Korpás kifli, kockasajt 1 db ₇ E: 160kcal Tel.zsír: 0,07g CH: 25,48g Só: 0,63g Zsír: 3,30g Feh.: 6,90g Cuk: g Ca: 12,74mg	paprika, Margarin, Teljes kiőrlésű zsemle ₁ E: 221kcal Tel.zsír: 1,30g CH: 37,56g Só: 0,86g Zsír: 4,74g Feh.: 5,77g Cuk: g Ca: 0,64mg
Energia:	1 290,29kcal	952,68kcal	773,53kcal	976,13kcal	1 331,19kcal
Zsír:	48,64g	29,10g	32,59g	39,28g	58,26g
Telített zsírsav:	5,82g	1,42g	3,71g	1,33g	17,07g
Fehérje:	46,48g	30,87g	24,20g	36,27g	62,35g
Szénhidrát:	162,32g	132,55g	82,89g	104,63g	127,78g
Hozzáadott cukor:	14,99g	3,00g	6,99g	14,99g	1,00g
Só:	6,55g	3,62g	3,36g	3,58g	5,78g
Ca:	78,31mg	71,42mg	52,02mg	37,20mg	261,84mg

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. Csillagfűrt

A változtatás jogát fenntartjuk!

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