

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 | Teljeskiörlesű kenyér ₁ , Zöldárú paprika, Margarin, Kakaó 2 dl ₇ E: 301kcal Tel.zsír.: 1,43g CH: 34,12g Só: 1,22g Zsír: 7,77g Feh.: 12,04g Cuk: 6,99g Ca: 14,23mg | Tej 2 dl ₇ , Pogácsa burgonyás teljes kiörlesű ₁ E: 206kcal Tel.zsír.: g CH: 24,73g Só: 1,44g Zsír: 10,06g Feh.: 3,60g Cuk: g Ca: mg | paradicsom, Margarin, Tejescsésze 2 dl ₇ , Teljes kiörlesű zsemle ₁ E: 414kcal Tel.zsír.: 1,31g CH: 64,38g Só: 0,87g Zsír: 10,75g Feh.: 12,57g Cuk: 14,99g Ca: 5,11mg | Teljeskiörlesű kenyér ₁ , Kenőmájás _{6,7} , paprika, Tea E: 249kcal Tel.zsír.: 3,16g CH: 35,28g Só: 1,55g Zsír: 7,55g Feh.: 9,51g Cuk: 6,99g Ca: 15,06mg | Karamellás tej 2 dl ₇ , Briós teljes kiörlesű _{1,3,7} E: 402kcal Tel.zsír.: 2,34g CH: 56,02g Só: 0,82g Zsír: 8,68g Feh.: 13,17g Cuk: 24,75g Ca: 16,28mg |
| Ebéd | Gombaleves _{1,3,7} , Rizseshús ₉ , Csemege uborka E: 433kcal Tel.zsír.: 3,40g CH: 36,17g Só: 3,54g Zsír: 20,72g Feh.: 23,65g Cuk: g Ca: 91,55mg | Szilvaleves _{1,7} , Párizsi sertés szelet _{1,3} , Tört burgonya fél adag, Párolt mexikói köret E: 602kcal Tel.zsír.: 4,89g CH: 52,34g Só: 2,03g Zsír: 33,00g Feh.: 22,05g Cuk: 5,99g Ca: 112,74mg | Hamis húsleves _{1,3,4,6} , Sajttal töltött pulykamell _{1,3,7} , Karalábefőzelék _{1,7} E: 511kcal Tel.zsír.: 4,32g CH: 48,89g Só: 6,16g Zsír: 26,56g Feh.: 16,18g Cuk: g Ca: 96,64mg | Fejtettbleves _{1,9} , Harcspaprikást _{4,7} , Orsó tészta ₁ E: 397kcal Tel.zsír.: 2,38g CH: 46,37g Só: 4,66g Zsír: 14,90g Feh.: 18,61g Cuk: g Ca: 39,32mg | Zöldséges karfiollevés _{1,3,4,6} , Mézes- mustáros sült csirkecomb, Párolt rizs E: 762kcal Tel.zsír.: 1,82g CH: 116,30g Só: 74,72g Zsír: 20,02g Feh.: 26,92g Cuk: g Ca: 39,34mg |
| Uzsonna | Vaníliás csiga teljes kiörlesű _{1,3,7} E: 157kcal Tel.zsír.: g CH: 27,79g Só: 0,31g Zsír: 2,89g Feh.: 3,55g Cuk: g Ca: mg | Alma, Lekváros bukta teljes kiörlesű E: 206kcal Tel.zsír.: g CH: 45,81g Só: 0,29g Zsír: 3,12g Feh.: 3,45g Cuk: g Ca: mg | Teljeskiörlesű kenyér ₁ , Tojáskrém _{3,7,10} E: 228kcal Tel.zsír.: 2,29g CH: 27,64g Só: 1,14g Zsír: 8,99g Feh.: 8,91g Cuk: g Ca: 29,02mg | kakaós csiga E: 149kcal Tel.zsír.: g CH: 26,64g Só: 0,31g Zsír: 3,63g Feh.: 3,32g Cuk: g Ca: mg | Teljeskiörlesű kenyér ₁ , Lekvár, Margarin E: 228kcal Tel.zsír.: 1,30g CH: 41,28g Só: 0,97g Zsír: 4,55g Feh.: 5,16g Cuk: 12,46g Ca: 13,14mg |
| Energia: | 891,41kcal | 1 013,31kcal | 1 153,88kcal | 794,32kcal | 1 392,07kcal |
| Zsír: | 31,37g | 46,19g | 46,30g | 26,08g | 33,24g |
| Telített zsírsav: | 4,83g | 4,89g | 7,93g | 5,54g | 5,46g |
| Fehérje: | 39,24g | 29,10g | 37,67g | 31,44g | 45,25g |
| Szénhidrát: | 98,08g | 122,89g | 140,90g | 108,30g | 213,59g |
| Hozzáadott cukor: | 6,99g | 5,99g | 14,99g | 6,99g | 37,21g |
| Só: | 5,07g | 3,76g | 8,17g | 6,52g | 76,51g |
| Ca: | 105,78mg | 112,74mg | 130,77mg | 54,38mg | 68,76mg |

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.