

Étlap

2021. október 25 - 2021. október 29

Étkezés	2021.10.25 Hétfő	2021.10.26 Kedd	2021.10.27 Szerda	2021.10.28 Csütörtök	2021.10.29 Péntek
Tízórai	Teljeskiőrlésű kenyér ¹ , Margarin, Tej 2 dl ⁷ E: 270kcal Tel.zsír.: 1,30g CH: 27,02g Só: 1,22g Zsír: 7,55g Feh.: 11,86g Cuk: g Ca: 13,14mg	Májkrem ⁶ , Vaniliás tej 2 dl ⁷ E: 181kcal Tel.zsír.: 2,32g CH: 2,92g Só: 0,83g Zsír: 9,53g Feh.: 10,48g Cuk: 1,00g Ca: 3,26mg	Teljeskiőrlésű kenyér ¹ , Szalámi csemege 1 dkg, Margarin, Tejeskávé 2 dl ⁷ E: 440kcal Tel.zsír.: 3,96g CH: 53,48g Só: 1,60g Zsír: 17,52g Feh.: 15,71g Cuk: 14,99g Ca: 16,71mg	Teljeskiőrlésű kenyér ¹ , Főtt virsli ⁶ , Kakaó 2 dl ⁷ E: 391kcal Tel.zsír.: 2,56g CH: 35,74g Só: 2,21g Zsír: 13,05g Feh.: 20,87g Cuk: 6,99g Ca: 13,59mg	Teljeskiőrlésű kenyér ¹ , Margarin, Karamellás tej 2 dl ⁷ E: 330kcal Tel.zsír.: 1,30g CH: 42,02g Só: 1,22g Zsír: 7,55g Feh.: 11,86g Cuk: 14,99g Ca: 13,23mg
Ebéd	Tárkonyos sertésragu leves ^{1,3,7,9} , Diós metélt ^{1,8} E: 547kcal Tel.zsír.: 4,58g CH: 53,85g Só: 1,42g Zsír: 27,40g Feh.: 18,49g Cuk: g Ca: 85,09mg	Reszelt tésztaleves ^{1,3,9} , Rántott csirke ^{1,3} , Petrezselymes burgonya E: 562kcal Tel.zsír.: 3,47g CH: 47,72g Só: 2,36g Zsír: 41,45g Feh.: 15,38g Cuk: g Ca: 39,02mg	Rizsleves ⁹ , Tökfőzelék ^{1,7} , Sertéspörkölt E: 406kcal Tel.zsír.: 2,95g CH: 25,72g Só: 2,46g Zsír: 27,94g Feh.: 11,44g Cuk: g Ca: 76,45mg	Magyaros karalábéleves ^{1,3} , Cigánypecsenye ¹⁰ , Hasáb burgonya E: 709kcal Tel.zsír.: 8,45g CH: 61,20g Só: 3,69g Zsír: 44,24g Feh.: 16,17g Cuk: g Ca: 40,99mg	Paradicsomleves árpagyönggyel ^{1,9} , Mézes- mustáros csirkemellcsikok ^{1,7,10} , Párolt rizs E: 458kcal Tel.zsír.: 2,00g CH: 62,11g Só: 4,64g Zsír: 15,60g Feh.: 15,98g Cuk: 4,00g Ca: 28,65mg
Uzsonna	Alma, kakaós csiga E: 206kcal Tel.zsír.: g CH: 42,04g Só: 0,31g Zsír: 3,63g Feh.: 3,32g Cuk: g Ca: mg	Teljeskiőrlésű kenyér ¹ , kockasajt 1 db ⁷ E: 167kcal Tel.zsír.: g CH: 28,01g Só: 0,86g Zsír: 3,06g Feh.: 6,71g Cuk: g Ca: 12,50mg	Teljeskiőrlésű kenyér ¹ , Mogyorókrem E: 146kcal Tel.zsír.: 0,24g CH: 28,29g Só: 0,86g Zsír: 1,20g Feh.: 5,19g Cuk: g Ca: 12,50mg	Teljeskiőrlésű kenyér ¹ , Sajtkrem tömlős ⁷ E: 219kcal Tel.zsír.: g CH: 27,45g Só: 1,61g Zsír: 7,97g Feh.: 8,50g Cuk: g Ca: 12,50mg	Alma, Krémtúró E: 57kcal Tel.zsír.: g CH: 15,40g Só: g Zsír: g Feh.: g Cuk: g Ca: mg
Energia:	1 022,97kcal	909,92kcal	991,20kcal	1 319,59kcal	845,84kcal
Zsír:	38,58g	54,03g	46,66g	65,27g	23,15g
Telített zsírsav:	5,89g	5,79g	7,15g	11,02g	3,30g
Fehérje:	33,67g	32,57g	32,33g	45,54g	27,84g
Szénhidrát:	122,91g	78,65g	107,49g	124,39g	119,53g
Hozzáadott cukor:	g	1,00g	14,99g	6,99g	18,98g
Só:	2,95g	4,05g	4,91g	7,51g	5,85g
Ca:	98,23mg	54,77mg	105,66mg	67,08mg	41,88mg

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.