

Étlap

2021. november 15 - 2021. november 19

Étkezés	2021.11.15 Hétfő	2021.11.16 Kedd	2021.11.17 Szerda	2021.11.18 Csütörtök	2021.11.19 Péntek
Tízórai	paprika, Margarin, teljes kiőrlésű kifli ₁ E: 231kcal Tel.zsír.: 2,60g CH: 28,55g Só: 0,68g Zsír: 9,67g Feh.: 5,49g Cuk: g Ca: 1,27mg	Almás-vaniliás rácsos E: kcal Tel.zsír.: g CH: g Só: g Zsír: g Feh.: g Cuk: g Ca: mg	Teljeskiőrlésű kenyér ₁ , Főtt virsli ₆ E: 329kcal Tel.zsír.: 3,25g CH: 34,58g Só: 2,49g Zsír: 13,05g Feh.: 17,84g Cuk: g Ca: 15,00mg	Pogácsa burgonyás teljes kiőrlésű ₁ E: 206kcal Tel.zsír.: g CH: 24,73g Só: 1,44g Zsír: 10,06g Feh.: 3,60g Cuk: g Ca: mg	Teljeskiőrlésű kenyér ₁ , Kenőmájas _{6,7} , paradicsom E: 267kcal Tel.zsír.: 3,80g CH: 34,49g Só: 1,86g Zsír: 9,01g Feh.: 11,33g Cuk: g Ca: 22,50mg
Ebéd	Fejtettbleves _{1,9} , Rizseshús ₉ E: 398kcal Tel.zsír.: 1,03g CH: 42,59g Só: 2,28g Zsír: 14,36g Feh.: 22,64g Cuk: g Ca: 51,48mg	Májgaluska leves _{1,3} , Mákos tészta _{1,3} E: 715kcal Tel.zsír.: 5,20g CH: 90,70g Só: 2,78g Zsír: 26,27g Feh.: 27,92g Cuk: g Ca: 277,16mg	Tarhonyaleves _{1,3,4,6} , Paradicsomos húsgombóc _{1,3} E: 561kcal Tel.zsír.: 1,15g CH: 66,20g Só: 3,97g Zsír: 19,51g Feh.: 29,77g Cuk: 8,77g Ca: 28,79mg	Káposzta leves _{1,7} , Mustáros szelet, Tört burgonya E: 382kcal Tel.zsír.: 3,22g CH: 50,60g Só: 4,31g Zsír: 16,16g Feh.: 8,47g Cuk: g Ca: 89,71mg	Hamis gulyásleves, Rakott karfiol ₇ E: 429kcal Tel.zsír.: 2,75g CH: 37,18g Só: 2,18g Zsír: 20,94g Feh.: 21,45g Cuk: g Ca: 88,69mg
Uzsonna	Teljeskiőrlésű kenyér ₁ , Lekvár, tej 2,8 % ₇ E: 345kcal Tel.zsír.: g CH: 61,61g Só: 1,32g Zsír: 6,20g Feh.: 12,04g Cuk: 12,46g Ca: 15,00mg	Teljeskiőrlésű 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	Alma, kakaós csiga, tej 2,8 % ₇ E: 321kcal Tel.zsír.: g CH: 52,64g Só: 0,57g Zsír: 9,23g Feh.: 9,12g Cuk: g Ca: mg	Sajtkrém tömlös ₇ , Csemege uborka, Teljes kiőrlésű zsemle ₁ , tej 2,8 % ₇ E: 441kcal Tel.zsír.: g CH: 48,63g Só: 4,43g Zsír: 18,71g Feh.: 17,37g Cuk: g Ca: 27,00mg	Margarin, Alma, teljes kiőrlésű kifli ₁ , tej 2,8 % ₇ E: 394kcal Tel.zsír.: 2,60g CH: 53,05g Só: 0,94g Zsír: 15,12g Feh.: 10,69g Cuk: g Ca: 1,27mg
Energia:	974,09kcal	1 121,25kcal	1 211,12kcal	1 029,47kcal	1 089,16kcal
Zsír:	30,24g	44,67g	41,79g	44,93g	45,07g
Telített zsírsav:	3,64g	8,50g	4,40g	3,22g	9,15g
Fehérje:	40,17g	45,36g	56,73g	29,44g	43,47g
Szénhidrát:	132,74g	133,20g	153,42g	123,96g	124,72g
Hozzáadott cukor:	12,46g	g	8,77g	g	g
Só:	4,28g	4,48g	7,02g	10,18g	4,97g
Ca:	67,75mg	315,67mg	43,79mg	116,71mg	112,46mg

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.