

Étlap

2021. november 8 - 2021. november 12

Étkezés	2021.11.08 Hétfő	2021.11.09 Kedd	2021.11.10 Szerda	2021.11.11 Csütörtök	2021.11.12 Péntek
Tízórai	zöldfűszeres sajtkrém ^{1,7} , Teljeskiőrlésű kenyér ¹ , paradicsom E: 619kcal Tel.zsír.: 11,72g CH: 66,26g Só: 2,91g Zsír: 27,08g Feh.: 26,25g Cuk: g Ca: 436,66mg	Müzli ¹ E: 175kcal Tel.zsír.: g CH: 27,68g Só: g Zsír: 6,40g Feh.: 2,80g Cuk: g Ca: mg	Szalámi csemege 1 dkg, Margarin, Teljes kiőrlésű zsemle ¹ E: 354kcal Tel.zsír.: 6,14g CH: 36,44g Só: 1,81g Zsír: 17,89g Feh.: 10,32g Cuk: g Ca: 4,87mg	Teljeskiőrlésű kenyér ¹ , Magyaros vajkrém ³ , paprika E: 227kcal Tel.zsír.: g CH: 34,68g Só: 1,03g Zsír: 6,60g Feh.: 6,98g Cuk: g Ca: 15,00mg	teljes kiőrlésű túrós bukta ^{3,7} E: 250kcal Tel.zsír.: g CH: 41,30g Só: 0,81g Zsír: 4,80g Feh.: 8,60g Cuk: 5,48g Ca: mg
Ebéd	Göllődileves ^{1,3,4,6,9} , Gombás sertés apró ¹ , Tészta köret (szarvacska) ^{1,3} E: 663kcal Tel.zsír.: 3,08g CH: 66,35g Só: 4,65g Zsír: 36,78g Feh.: 17,36g Cuk: g Ca: 27,26mg	Zöldborsóleves ¹ , Sült csirkecomb ^{1,3,4,6} , Tört burgonya, Csemege uborka E: 490kcal Tel.zsír.: 1,48g CH: 53,95g Só: 4,61g Zsír: 18,01g Feh.: 27,56g Cuk: g Ca: 74,99mg	Hamis húsleves ^{1,3,4,6} , Natúr sertésszelet ¹ , meggyszósz E: 454kcal Tel.zsír.: 1,74g CH: 48,91g Só: 7,23g Zsír: 20,27g Feh.: 18,32g Cuk: 8,99g Ca: 85,25mg	Zellerleves ^{1,3,9} , Hentestokány, Párolt rizs E: 481kcal Tel.zsír.: 1,04g CH: 63,96g Só: 1,99g Zsír: 14,85g Feh.: 20,74g Cuk: g Ca: 47,60mg	Köménymagleves kenyérkockával ^{1,7} , Halrudacska rántva ⁴ , Majonézes burgonyasaláta ^{3,7,10} E: 550kcal Tel.zsír.: 5,65g CH: 40,04g Só: 1,77g Zsír: 36,81g Feh.: 14,16g Cuk: g Ca: 60,57mg
Uzsonna	Alma, Vaníliás csiga teljes kiőrlésű ^{1,3,7} , tej 2,8 % ⁷ E: 329kcal Tel.zsír.: g CH: 53,79g Só: 0,57g Zsír: 8,49g Feh.: 9,35g Cuk: g Ca: mg	Teljeskiőrlésű kenyér ¹ , Mogyorókrém, tej 2,8 % ⁷ E: 282kcal Tel.zsír.: 0,24g CH: 42,89g Só: 1,29g Zsír: 6,90g Feh.: 12,00g Cuk: g Ca: 15,00mg	Teljeskiőrlésű kenyér ¹ , Alma, kockasajt 1 db ⁷ , tej 2,8 % ⁷ E: 366kcal Tel.zsír.: g CH: 59,41g Só: 1,29g Zsír: 8,76g Feh.: 13,52g Cuk: g Ca: 15,00mg	Gyümölcsjoghurt ⁷ , teljes kiőrlésű kifli ¹ , tej 2,8 % ⁷ E: 349kcal Tel.zsír.: g CH: 53,21g Só: 0,78g Zsír: 8,02g Feh.: 13,68g Cuk: g Ca: mg	Teljeskiőrlésű kenyér ¹ , Margarin, Kígyó uborka, tej 2,8 % ⁷ E: 346kcal Tel.zsír.: 2,60g CH: 41,98g Só: 1,50g Zsír: 14,32g Feh.: 12,08g Cuk: g Ca: 19,27mg
Energia:	1 611,65kcal	947,11kcal	1 174,38kcal	1 056,81kcal	1 146,42kcal
Zsír:	72,36g	31,31g	46,91g	29,47g	55,93g
Telített zsírsav:	14,80g	1,72g	7,87g	1,04g	8,26g
Fehérje:	52,96g	42,36g	42,15g	41,39g	34,84g
Szénhidrát:	186,41g	124,52g	144,76g	151,85g	123,32g
Hozzáadott cukor:	g	g	8,99g	g	5,48g
Só:	8,13g	5,90g	10,33g	3,80g	4,07g
Ca:	463,92mg	89,99mg	105,12mg	62,60mg	79,84mg

Allergének:

1. Glutént tartalmazó gabona 2. Rákkfélék 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. Szezámag 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.