

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, Karamellás tej 2 dl ⁷ E: 651kcal Tel.zsír.: 8,94g CH: 70,08g Só: 2,62g Zsír: 23,12g Feh.: 28,20g Cuk: 14,99g Ca: 350,49mg	Müzli ¹ , Tej 2 dl ⁷ E: 231kcal Tel.zsír.: g CH: 20,76g Só: 0,26g Zsír: 7,80g Feh.: 8,90g Cuk: g Ca: mg	Szalámi csemege 1 dkg, Margarin, Kakaó 2 dl ⁷ , Teljes kiőrlésű zsemle ¹ E: 422kcal Tel.zsír.: 4,08g CH: 43,51g Só: 1,76g Zsír: 14,75g Feh.: 16,04g Cuk: 6,99g Ca: 4,43mg	Teljeskiőrlésű kenyér ¹ , Magyaros vajkrém ³ , paprika, Tejeskávé 2 dl ⁷ E: 371kcal Tel.zsír.: 0,01g CH: 55,13g Só: 0,86g Zsír: 10,57g Feh.: 12,62g Cuk: 14,99g Ca: 13,37mg	teljes kiőrlésű túrós bukta ^{3,7} , Vaniliás tej 2 dl ⁷ E: 344kcal Tel.zsír.: g CH: 42,30g Só: 1,04g Zsír: 7,50g Feh.: 14,72g Cuk: 6,48g Ca: 0,01mg
Ebéd	Göldileves ^{1,3,4,6,9} , Gombás sertés apró ¹ , Tészta köret (szarvacska) ^{1,3} E: 658kcal Tel.zsír.: 2,51g CH: 57,58g Só: 5,99g Zsír: 37,95g Feh.: 20,66g Cuk: g Ca: 30,40mg	Zöldborsóleves ¹ , Sült csirkecomb ^{1,3,4,6} , Tört burgonya, Csemege uborka E: 425kcal Tel.zsír.: 1,25g CH: 47,41g Só: 3,93g Zsír: 15,37g Feh.: 24,00g Cuk: g Ca: 63,92mg	Hamis húsleves ^{1,3,4,6} , Natúr sertésszelet ¹ , meggyszósz E: 379kcal Tel.zsír.: 1,39g CH: 41,99g Só: 6,61g Zsír: 16,29g Feh.: 15,85g Cuk: 6,99g Ca: 73,71mg	Zellerleves ^{1,3,9} , Hentestokány, Párolt rizs E: 425kcal Tel.zsír.: 1,49g CH: 55,28g Só: 1,47g Zsír: 14,15g Feh.: 17,54g Cuk: g Ca: 42,09mg	Köménymagleves kenyérkockával ^{1,7} , Halrudacska rántva ⁴ , Majonézes burgonyasaláta ^{3,7,10} E: 465kcal Tel.zsír.: 4,70g CH: 32,90g Só: 1,39g Zsír: 31,59g Feh.: 11,72g Cuk: g Ca: 47,96mg
Uzsonna	Alma, Vaniliás csiga teljes kiőrlésű ^{1,3,7} , tej 2,8 % ⁷ E: 324kcal Tel.zsír.: g CH: 52,39g Só: 0,57g Zsír: 8,49g Feh.: 9,35g Cuk: g Ca: mg	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	Teljeskiőrlésű kenyér ¹ , Alma, kockasajt 1 db ⁷ E: 224kcal Tel.zsír.: g CH: 43,41g Só: 0,86g Zsír: 3,06g Feh.: 6,71g Cuk: g Ca: 12,50mg	Gyümölcsjoghurt ⁷ , teljes kiőrlésű kifli ¹ E: 239kcal Tel.zsír.: g CH: 44,01g Só: 0,52g Zsír: 2,42g Feh.: 7,88g Cuk: g Ca: mg	Teljeskiőrlésű kenyér ¹ , Margarin, Kígyó uborka E: 173kcal Tel.zsír.: 1,30g CH: 27,36g Só: 0,96g Zsír: 4,57g Feh.: 5,26g Cuk: g Ca: 16,14mg
Energia:	1 633,37kcal	802,33kcal	1 025,69kcal	1 034,63kcal	981,38kcal
Zsír:	69,56g	24,38g	34,11g	27,14g	43,66g
Telített zsírsav:	11,45g	1,49g	5,48g	1,50g	6,00g
Fehérje:	58,21g	38,08g	38,59g	38,03g	31,70g
Szénhidrát:	180,05g	96,46g	128,91g	154,42g	102,56g
Hozzáadott cukor:	14,99g	g	13,99g	14,99g	6,48g
Só:	9,19g	5,05g	9,23g	2,85g	3,40g
Ca:	380,89mg	76,42mg	90,64mg	55,46mg	64,10mg

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.