

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, Kakaó 2 dl ₇ , teljes kiőrlésű kifli ₁ E: 324kcal Tel.zsír.: 1,43g CH: 35,33g Só: 0,84g Zsír: 8,81g Feh.: 12,35g Cuk: 6,99g Ca: 1,73mg	Almás-vaniliás rácsos, Karamellás tej 2 dl ₇ E: 160kcal Tel.zsír.: g CH: 15,00g Só: 0,26g Zsír: 3,00g Feh.: 6,80g Cuk: 14,99g Ca: 0,09mg	Teljeskiőrlésű kenyér ₁ , Főtt virslis ₆ , Tejeskávé 2 dl ₇ E: 452kcal Tel.zsír.: 2,45g CH: 55,05g Só: 1,96g Zsír: 15,89g Feh.: 20,76g Cuk: 14,99g Ca: 13,37mg	Tej 2 dl ₇ , Pogácsa burgonyás teljes kiőrlésű: E: 306kcal Tel.zsír.: g CH: 24,73g Só: 1,70g Zsír: 13,06g Feh.: 10,40g Cuk: g Ca: mg	Teljeskiőrlésű kenyér ₁ , Kenőmajas _{6,7} , paradicsom, Vaniliás tej 2 dl ₇ E: 316kcal Tel.zsír.: 3,16g CH: 29,67g Só: 1,78g Zsír: 10,21g Feh.: 15,55g Cuk: 1,00g Ca: 18,61mg
Ebéd	Fejtettbleves _{1,9} , Rizseshús ₉ E: 314kcal Tel.zsír.: 0,80g CH: 31,90g Só: 1,74g Zsír: 11,54g Feh.: 19,11g Cuk: g Ca: 40,94mg	Májgaluska leves _{1,3} , Mákos tészta _{1,3} E: 619kcal Tel.zsír.: 4,46g CH: 79,50g Só: 2,68g Zsír: 21,60g Feh.: 25,70g Cuk: g Ca: 238,44mg	Tarhonyaleves _{1,3,4,6} , Paradicsomos húsgombóc _{1,3} E: 488kcal Tel.zsír.: 0,92g CH: 61,52g Só: 3,67g Zsír: 15,56g Feh.: 25,07g Cuk: 6,82g Ca: 24,48mg	Káposzta leves _{1,7} , Mustáros szelet, Tört burgonya E: 356kcal Tel.zsír.: 3,11g CH: 46,92g Só: 4,21g Zsír: 15,12g Feh.: 7,97g Cuk: g Ca: 88,29mg	Hamis gulyásleves, Rakott karfiol ₇ E: 379kcal Tel.zsír.: 2,38g CH: 32,00g Só: 1,77g Zsír: 18,46g Feh.: 19,91g Cuk: g Ca: 73,51mg
Uzsonna	Teljeskiőrlésű kenyér ₁ , Lekvár, tej 2,8 % ₇ E: 301kcal Tel.zsír.: g CH: 50,46g Só: 1,13g Zsír: 6,10g Feh.: 10,95g Cuk: 12,46g Ca: 12,50mg	Teljeskiőrlésű 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	Alma, kakaós csiga E: 206kcal Tel.zsír.: g CH: 42,04g Só: 0,31g Zsír: 3,63g Feh.: 3,32g Cuk: g Ca: mg	Sajtkrém tömlös ₇ , Csemege uborka, Teljes kiőrlésű zsemle ₁ E: 273kcal Tel.zsír.: g CH: 38,87g Só: 3,43g Zsír: 8,12g Feh.: 9,21g Cuk: g Ca: 24,00mg	Margarin, Alma, teljes kiőrlésű kifli ₁ E: 242kcal Tel.zsír.: 1,30g CH: 42,43g Só: 0,58g Zsír: 5,47g Feh.: 4,88g Cuk: g Ca: 0,64mg
Energia:	938,89kcal	1 006,75kcal	1 145,54kcal	934,91kcal	936,89kcal
Zsír:	26,45g	33,59g	35,07g	36,30g	34,14g
Telített zsírsav:	2,23g	6,75g	3,37g	3,11g	6,84g
Fehérje:	42,40g	41,41g	49,15g	27,58g	40,33g
Szénhidrát:	117,69g	122,13g	158,61g	110,52g	104,11g
Hozzáadott cukor:	19,45g	14,99g	21,80g	g	1,00g
Só:	3,70g	4,08g	5,93g	9,34g	4,13g
Ca:	55,17mg	267,55mg	37,85mg	112,29mg	92,75mg

Allergének:

1. Glutént tartalmazó gabona 2. Ráklélék 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.