

Étlap

2021. november 29 - 2021. december 3

Étkezés	2021.11.29 Hétfő	2021.11.30 Kedd	2021.12.01 Szerda	2021.12.02 Csütörtök	2021.12.03 Péntek
Tízórai	Teljeskiörlesű kenyér ₁ , Sajtkrém tömlös ₇ , Csemege uborka E: 315kcal Tel.zsír: g CH: 35,49g Só: 4,44g Zsír: 13,14g Feh.: 12,35g Cuk: g Ca: 42,00mg	Szalámi csemege 1 dkg, Margarin, Teljes kiörlesű 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	Pogácsa burgonyás teljes kiörlesű ₁ E: 206kcal Tel.zsír: g CH: 24,73g Só: 1,44g Zsír: 10,06g Feh.: 3,60g Cuk: g Ca: mg	Teljeskiörlesű kenyér ₁ , Magyaros vajkrém ₃ , paradicsom E: 229kcal Tel.zsír: g CH: 35,18g Só: 1,04g Zsír: 6,55g Feh.: 6,88g Cuk: g Ca: 19,50mg	Müzli ₁ E: 175kcal Tel.zsír: g CH: 27,68g Só: g Zsír: 6,40g Feh.: 2,80g Cuk: g Ca: mg
Ebéd	Sárgaborsókrémleves ₁ , Bolognai spagetti _{1,7} E: 589kcal Tel.zsír: 3,81g CH: 71,23g Só: 2,81g Zsír: 18,87g Feh.: 32,37g Cuk: g Ca: 125,82mg	Zellerleves _{1,3,9} , Bojtár szelet, Párolt rizs E: 369kcal Tel.zsír: 1,03g CH: 61,01g Só: 0,75g Zsír: 9,92g Feh.: 7,61g Cuk: g Ca: 33,84mg	Lebbencsleves _{1,3} , Sóskafezelék _{1,7} , Natúr sertésszelet ₁ , Hasáb burgonya E: 951kcal Tel.zsír: 6,78g CH: 94,05g Só: 5,36g Zsír: 51,27g Feh.: 25,91g Cuk: 5,99g Ca: 151,14mg	Zöldséges karalábéleves _{1,3} , Székelykáposzta (sertés) _{1,7} E: 710kcal Tel.zsír: 4,36g CH: 54,34g Só: 8,72g Zsír: 43,04g Feh.: 23,16g Cuk: g Ca: 174,00mg	Tojásleves _{1,3,7} , Paprikás burgonya virslivel ₆ , Kompot E: 755kcal Tel.zsír: 2,93g CH: 72,76g Só: 9,22g Zsír: 41,37g Feh.: 20,00g Cuk: 16,80g Ca: 75,31mg
Uzsonna	Almás-vaniliás rácsos, Mandarin, tej 2,8 % ₇ E: 166kcal Tel.zsír: g CH: 20,96g Só: 0,26g Zsír: 5,96g Feh.: 6,64g Cuk: g Ca: 27,60mg	Krémtúró, teljes kiörlesű kifli, tej 2,8 % ₇ E: 258kcal Tel.zsír: g CH: 36,21g Só: 0,74g Zsír: 7,02g Feh.: 10,68g Cuk: g Ca: mg	Teljeskiörlesű kenyér ₁ , Mogyorókrém, Alma, tej 2,8 % ₇ E: 345kcal Tel.zsír: 0,24g CH: 59,69g Só: 1,29g Zsír: 6,90g Feh.: 12,00g Cuk: g Ca: 15,00mg	Margarin, kivi, teljes kiörlesű kifli, tej 2,8 % ₇ E: 380kcal Tel.zsír: 2,60g CH: 45,29g Só: 0,94g Zsír: 15,60g Feh.: 11,49g Cuk: g Ca: 31,67mg	Mákos búrkifli _{1,3,7} , Alma, tej 2,8 % ₇ E: 614kcal Tel.zsír: g CH: 75,83g Só: 1,13g Zsír: 27,93g Feh.: 13,37g Cuk: g Ca: mg
Energia:	1 070,09kcal	981,08kcal	1 501,48kcal	1 318,43kcal	1 545,08kcal
Zsír:	37,97g	34,83g	68,23g	65,19g	75,70g
Telített zsírsav:	3,81g	7,17g	7,02g	6,96g	2,93g
Fehérje:	51,36g	28,60g	41,50g	41,53g	36,17g
Szénhidrát:	127,68g	133,66g	178,47g	134,81g	176,27g
Hozzáadott cukor:	g	g	5,99g	g	16,80g
Só:	7,51g	3,30g	8,08g	10,69g	10,35g
Ca:	195,42mg	38,71mg	166,14mg	225,17mg	75,31mg

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.