

Étlap

2021. december 13 - 2021. december 17

Étkezés	2021.12.13 Hétfő	2021.12.14 Kedd	2021.12.15 Szerda	2021.12.16 Csütörtök	2021.12.17 Péntek
Tízórai	Teljeskiörlesű kenyér ₁ , Tepertőkrém 5 dkg ₁₀ E: 343kcal Tel.zsír.: 6,24g CH: 35,24g Só: 1,36g Zsír: 17,81g Feh.: 10,08g Cuk: g Ca: 19,76mg	Vaníliás csiga teljes kiörlesű _{1,3,7} E: 157kcal Tel.zsír.: g CH: 27,79g Só: 0,31g Zsír: 2,89g Feh.: 3,55g Cuk: g Ca: mg	Teljeskiörlesű kenyér ₁ , Natúr vajkrém 2 dkg ₇ , paradicsom E: 229kcal Tel.zsír.: g CH: 35,21g Só: 1,11g Zsír: 6,55g Feh.: 6,91g Cuk: g Ca: 19,50mg	pizzás csiga teljes kiörlesű _{1,7} E: 212kcal Tel.zsír.: g CH: 22,08g Só: 0,60g Zsír: 11,04g Feh.: 4,32g Cuk: g Ca: mg	cukros kifli _{1,3,7} E: 193kcal Tel.zsír.: 1,98g CH: 31,94g Só: 0,48g Zsír: 4,80g Feh.: 5,39g Cuk: 5,50g Ca: 13,68mg
Ebéd	Húsgaluskaleves _{1,3} , túrós tészta rakott E: 223kcal Tel.zsír.: 0,70g CH: 21,56g Só: 1,69g Zsír: 11,73g Feh.: 7,22g Cuk: g Ca: 25,34mg	Almaleves _{1,7} , Párizsi sertés szelet _{1,3} , Rizi-bizi, Céklasaláta E: 720kcal Tel.zsír.: 5,04g CH: 71,56g Só: 2,83g Zsír: 37,73g Feh.: 21,23g Cuk: 10,99g Ca: 83,77mg	Reszelt tésztaleves _{1,3,9} , Sertéspörkölt, Burgonyafőzelék _{1,7} E: 555kcal Tel.zsír.: 3,62g CH: 40,84g Só: 3,15g Zsír: 35,73g Feh.: 15,02g Cuk: g Ca: 71,69mg	Zöldséges brokkolileves, Sült csirkecomb _{1,3,4,6} , Párolt rizs 1/2 adag, Majonéz kukoricasaláta _{3,7,10} E: 624kcal Tel.zsír.: 4,27g CH: 63,12g Só: 4,21g Zsír: 28,22g Feh.: 27,94g Cuk: g Ca: 44,31mg	Köménymagosleves levesgyönggyel, Lecsós sertészelet, Hasáb burgonya E: 733kcal Tel.zsír.: 3,97g CH: 64,96g Só: 3,23g Zsír: 41,59g Feh.: 22,76g Cuk: g Ca: 30,39mg
Uzsonna	paprika, Margarin, Teljes kiörlesű zsemle ₁ , tej 2,8 % ₇ E: 370kcal Tel.zsír.: 2,60g CH: 47,08g Só: 1,23g Zsír: 14,42g Feh.: 11,70g Cuk: g Ca: 1,27mg	Mandarin, Pogácsa burgonyás teljes kiörlesű ₁ , tej 2,8 % ₇ E: 372kcal Tel.zsír.: g CH: 45,69g Só: 1,70g Zsír: 16,02g Feh.: 10,23g Cuk: g Ca: 27,60mg	Gyümölcsjoghurt ₇ , teljes kiörlesű 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	Teljeskiörlesű kenyér ₁ , Margarin, sárgarépa hasáb nyers-zöldáru, tej 2,8 % ₇ E: 369kcal Tel.zsír.: 2,62g CH: 46,74g Só: 1,69g Zsír: 14,43g Feh.: 12,63g Cuk: g Ca: 45,25mg	Teljeskiörlesű kenyér ₁ , Sajtkrém tömlős ₇ , Retek, tej 2,8 % ₇ E: 420kcal Tel.zsír.: g CH: 43,35g Só: 2,56g Zsír: 18,65g Feh.: 18,11g Cuk: g Ca: 15,00mg
Energia:	936,60kcal	1 248,53kcal	1 132,37kcal	1 204,24kcal	1 346,95kcal
Zsír:	43,96g	56,64g	50,30g	53,69g	65,04g
Telített zsírsav:	9,54g	5,04g	3,62g	6,90g	5,95g
Fehérje:	29,00g	35,01g	35,60g	44,89g	46,26g
Szénhidrát:	103,88g	145,04g	129,26g	131,94g	140,25g
Hozzáadott cukor:	g	10,99g	g	g	5,50g
Só:	4,27g	4,84g	5,04g	6,49g	6,27g
Ca:	46,37mg	111,37mg	91,19mg	89,56mg	59,08mg

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.