

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 , Vaníliás tej 2 dl ₇ E: 326kcal Tel.zsír.: 3,15g CH: 30,33g Só: 1,31g Zsír: 11,98g Feh.: 13,70g Cuk: 1,00g Ca: 16,42mg	Tejeskávé 2 dl ₇ , Vaníliás csiga teljes kiörlesű _{1,3,7} E: 349kcal Tel.zsír.: 0,01g CH: 54,21g Só: 0,31g Zsír: 8,94g Feh.: 10,43g Cuk: 14,99g Ca: 0,87mg	Teljeskiörlesű kenyér ₁ , Natúr vajkrém 2 dkg ₇ , paradicsom, Kakaó 2 dl ₇ E: 312kcal Tel.zsír.: 0,13g CH: 36,24g Só: 1,17g Zsír: 7,70g Feh.: 12,67g Cuk: 6,99g Ca: 17,19mg	Tej 2 dl ₇ , pizzás csiga teljes kiörlesű _{1,7} E: 212kcal Tel.zsír.: g CH: 22,06g Só: 0,60g Zsír: 11,04g Feh.: 4,32g Cuk: g Ca: mg	Karamellás tej 2 dl ₇ , cukros kifli _{1,3,7} E: 353kcal Tel.zsír.: 1,98g CH: 46,94g Só: 0,74g Zsír: 7,80g Feh.: 12,19g Cuk: 20,48g Ca: 13,77mg
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: 570kcal Tel.zsír.: 4,00g CH: 55,88g Só: 2,18g Zsír: 30,09g Feh.: 17,23g Cuk: 7,99g Ca: 67,99mg	Reszelt tésztaleves _{1,3,9} , Sertéspörkölt, Burgonyafőzelék _{1,7} E: 432kcal Tel.zsír.: 2,85g CH: 31,00g Só: 2,43g Zsír: 28,06g Feh.: 11,95g Cuk: g Ca: 58,24mg	Zöldséges brokkolileves, Sült csirkecomb _{1,3,4,6} , Párolt rizs 1/2 adag, Majonéz kukoricasaláta _{3,7,10} E: 555kcal Tel.zsír.: 4,07g CH: 54,29g Só: 4,02g Zsír: 26,09g Feh.: 24,65g Cuk: g Ca: 43,44mg	Köménymagosleves levesgyönggyel, Lecsós sertészelet, Hasáb burgonya E: 622kcal Tel.zsír.: 3,33g CH: 55,94g Só: 2,90g Zsír: 34,78g Feh.: 19,49g Cuk: g Ca: 25,32mg
Uzsonna	paprika, Margarin, Teljes kiörlesű zsemle ₁ , tej 2,8 % ₇ E: 331kcal Tel.zsír.: 1,30g CH: 46,76g Só: 1,12g Zsír: 10,34g Feh.: 11,57g Cuk: g Ca: 0,64mg	Mandarin, Pogácsa burgonyás teljes kiörlesű ₁ E: 257kcal Tel.zsír.: g CH: 35,51g Só: 1,44g Zsír: 10,39g Feh.: 4,36g Cuk: g Ca: 25,30mg	Gyümölcsjoghurt ₇ , teljes kiörlesű kifli ₁ E: 239kcal Tel.zsír.: g CH: 44,01g Só: 0,52g Zsír: 2,42g Feh.: 7,88g Cuk: g Ca: mg	Teljeskiörlesű kenyér ₁ , Margarin, sárgarépa hasáb nyers-zöldáru E: 196kcal Tel.zsír.: 1,32g CH: 32,12g Só: 1,15g Zsír: 4,68g Feh.: 5,81g Cuk: g Ca: 42,12mg	Teljeskiörlesű kenyér ₁ , Sajtkrém tömlös ₇ , Retek E: 225kcal Tel.zsír.: g CH: 28,25g Só: 1,62g Zsír: 7,97g Feh.: 8,90g Cuk: g Ca: 12,50mg
Energia:	880,92kcal	1 175,82kcal	982,72kcal	962,67kcal	1 200,08kcal
Zsír:	34,05g	49,42g	38,18g	41,80g	50,56g
Telített zsírsav:	5,15g	4,00g	2,98g	5,39g	5,31g
Fehérje:	32,49g	32,03g	32,49g	34,78g	40,57g
Szénhidrát:	98,65g	145,59g	111,25g	108,49g	131,13g
Hozzáadott cukor:	1,00g	22,98g	6,99g	g	20,48g
Só:	4,12g	3,93g	4,12g	5,77g	5,26g
Ca:	42,39mg	94,16mg	75,43mg	85,55mg	51,59mg

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. 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.