

Étlap

2021. március 15 - 2021. március 19

Étkezés	2021.03.16 Kedd	2021.03.17 Szerda	2021.03.18 Csütörtök	2021.03.19 Péntek
Reggeli	Zala felvágott ⁶ , Margarin, Karamellás tej ⁷ , Teljes kiőrlésű zsemle ¹ E: 375kcal Tel.zsír.: 3,12g CH: 46,51g Só: 1,64g Zsír: 11,40g Feh.: 13,27g Cuk: 9,99g Ca: 5,80mg	Sajtkrém tömlös ⁷ , Tejeskávé ⁷ , Kígyó uborka, kenyér teljes kiőrlésű ¹ E: 308kcal Tel.zsír.: 0,03g CH: 39,77g Só: 1,63g Zsír: 8,41g Feh.: 11,80g Cuk: 7,99g Ca: 18,15mg	Müzli ¹ , Tej 1,5 dl ⁷ E: 163kcal Tel.zsír.: g CH: 13,84g Só: 0,20g Zsír: 5,45g Feh.: 6,50g Cuk: g Ca: mg	Tepertőkrém 5 dkg ¹⁰ , Zöldárú paprika, Vaniliás tej ⁷ , kenyér teljes kiőrlésű ¹ E: 210kcal Tel.zsír.: 0,07g CH: 29,31g Só: 1,12g Zsír: 2,65g Feh.: 10,17g Cuk: 0,50g Ca: 15,79mg
Tízórai	Tea E: 20kcal Tel.zsír.: g CH: 5,00g Só: 0,00g Zsír: 0,00g Feh.: 0,00g Cuk: 5,00g Ca: 0,04mg	Gyümölcsle 2dl E: 103kcal Tel.zsír.: g CH: 24,60g Só: 0,27g Zsír: g Feh.: 0,40g Cuk: g Ca: mg	Tea E: 20kcal Tel.zsír.: g CH: 5,00g Só: 0,00g Zsír: 0,00g Feh.: 0,00g Cuk: 5,00g Ca: 0,04mg	Tea E: 20kcal Tel.zsír.: g CH: 5,00g Só: 0,00g Zsír: 0,00g Feh.: 0,00g Cuk: 5,00g Ca: 0,04mg
Ebéd	Alföldi sertéstokány, Párolt rizs E: 304kcal Tel.zsír.: 0,69g CH: 33,46g Só: 1,01g Zsír: 14,12g Feh.: 8,79g Cuk: g Ca: 22,18mg	Brokkoli főzelék ^{1,7} , Sertés apró ¹ E: 281kcal Tel.zsír.: 0,57g CH: 7,87g Só: 1,14g Zsír: 19,92g Feh.: 15,32g Cuk: g Ca: 117,83mg	Natúr sertésszelet ¹ , Hasáb burgonya E: 384kcal Tel.zsír.: 2,27g CH: 39,46g Só: 2,63g Zsír: 19,14g Feh.: 12,61g Cuk: g Ca: 16,56mg	Majorannás sült csirkecomb, Rizi-bizi E: 159kcal Tel.zsír.: 0,23g CH: 17,94g Só: 0,89g Zsír: 4,23g Feh.: 10,99g Cuk: g Ca: 9,19mg
Uzsonna	Alma, Briós teljes kiőrlésű ^{1,3,7} E: 240kcal Tel.zsír.: 1,87g CH: 45,41g Só: 0,45g Zsír: 4,54g Feh.: 5,09g Cuk: 7,81g Ca: 12,95mg	Lekváros szalvéta teljes kiőrlésű, kivi E: 59kcal Tel.zsír.: g CH: 10,67g Só: 0,02g Zsír: 0,73g Feh.: 0,96g Cuk: g Ca: 34,20mg	paradicsom, Margarin, teljes kiőrlésű kifli ¹ E: 191kcal Tel.zsír.: 1,30g CH: 28,23g Só: 0,58g Zsír: 5,53g Feh.: 5,18g Cuk: g Ca: 3,34mg	Mandarin, kakaós csiga E: 191kcal Tel.zsír.: g CH: 35,46g Só: 0,31g Zsír: 3,90g Feh.: 3,95g Cuk: g Ca: 20,70mg
Energia:	938,30kcal	750,47kcal	757,85kcal	580,00kcal
Zsír:	30,06g	29,07g	30,13g	10,79g
Telített zsírsav:	5,68g	0,60g	3,57g	0,29g
Fehérje:	27,16g	28,48g	24,30g	25,11g
Szénhidrát:	130,39g	82,90g	86,53g	87,72g
Hozzáadott cukor:	22,80g	7,99g	5,00g	5,49g
Só:	3,10g	3,06g	3,40g	2,32g
Ca:	40,96mg	170,18mg	19,94mg	45,71mg

Allergének:

1. Glutén 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.