

Étlap

2021. április 5 - 2021. április 9

Étkezés	2021.04.05 Hétfő	2021.04.06 Kedd	2021.04.07 Szerda	2021.04.08 Csütörtök	2021.04.09 Péntek
Reggeli		Szalámi csemege 1 dkg, paradicsom, Margarin, Kakaó ⁷ , kenyér teljes kiörlésű ¹ E: 327kcal Tel.zsír.: 3,32g CH: 36,46g Só: 1,54g Zsír: 11,45g Feh.: 12,32g Cuk: 7,99g Ca: 19,78mg	Kenőmájás ^{6,7} , paprika, Tejescsokoládé ⁷ , kenyér teljes kiörlésű ¹ E: 304kcal Tel.zsír.: 2,56g CH: 40,01g Só: 1,55g Zsír: 7,80g Feh.: 12,27g Cuk: 7,99g Ca: 17,15mg	Natúr vajkrém 2 dkg ⁷ , paradicsom, Vaniliás tej ⁷ , kenyér teljes kiörlésű ¹ E: 241kcal Tel.zsír.: g CH: 29,24g Só: 1,07g Zsír: 6,26g Feh.: 9,66g Cuk: 0,50g Ca: 15,20mg	Tepertőkrém 5 dkg ¹⁰ , Karamellás tej ⁷ , kenyér teljes kiörlésű ¹ E: 248kcal Tel.zsír.: 0,07g CH: 38,81g Só: 1,12g Zsír: 2,65g Feh.: 10,17g Cuk: 9,99g Ca: 15,84mg
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	Tea E: 20kcal Tel.zsír.: g CH: 5,00g Só: 0,00g Zsír: 0,00g Feh.: 0,00g Cuk: 5,00g Ca: 0,04mg	Gyümölcslé 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
Ebéd		Borsos tokány, Párolt rizs E: 257kcal Tel.zsír.: 0,68g CH: 33,30g Só: 0,96g Zsír: 7,84g Feh.: 12,29g Cuk: g Ca: 12,67mg	Tökfőzelék ^{1,7} , Fasírt (sertés) ^{1,3,6} E: 276kcal Tel.zsír.: 2,33g CH: 17,46g Só: 1,13g Zsír: 17,10g Feh.: 12,27g Cuk: g Ca: 48,26mg	Zöldborsó főzelék ^{1,7} , Darált hús E: 244kcal Tel.zsír.: 0,45g CH: 18,35g Só: 1,08g Zsír: 11,97g Feh.: 13,71g Cuk: g Ca: 43,39mg	Fokhagymás csirke mell, Tört burgonya, Csemege uborka E: 215kcal Tel.zsír.: 0,46g CH: 29,92g Só: 2,63g Zsír: 4,72g Feh.: 12,89g Cuk: g Ca: 35,80mg
Uzsonna		Teljeskiörlésű kenyér ¹ , Natúr vajkrém 2 dkg ⁷ , kivi E: 200kcal Tel.zsír.: g CH: 32,31g Só: 0,75g Zsír: 4,84g Feh.: 5,17g Cuk: g Ca: 44,20mg	Teljeskiörlésű kenyér ¹ , Margarin, Alma E: 190kcal Tel.zsír.: 1,30g CH: 34,22g Só: 0,79g Zsír: 4,45g Feh.: 4,05g Cuk: g Ca: 10,64mg	Teljeskiörlésű kenyér ¹ , Mogyorókrém, kivi E: 174kcal Tel.zsír.: 0,24g CH: 33,06g Só: 0,70g Zsír: 1,64g Feh.: 5,08g Cuk: g Ca: 44,20mg	Teljeskiörlésű kenyér ¹ , Szalámi csemege 1 dkg, Margarin E: 195kcal Tel.zsír.: 3,07g CH: 21,65g Só: 1,21g Zsír: 9,06g Feh.: 6,56g Cuk: g Ca: 12,44mg
Energia:	kcal	804,47kcal	789,68kcal	762,05kcal	678,87kcal
Zsír:	g	24,13g	29,35g	19,87g	16,43g
Telített zsírsav:	g	4,01g	6,19g	0,69g	3,59g
Fehérje:	g	29,78g	28,58g	28,85g	29,62g
Szénhidrát:	g	107,08g	96,70g	105,25g	95,39g
Hozzáadott cukor:	g	12,99g	12,99g	0,50g	14,99g
Só:	g	3,25g	3,47g	3,11g	4,96g
Ca:	mg	76,70mg	76,09mg	102,79mg	64,12mg

A változtatás jogát fenntartjuk!

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. Dió 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

Óvoda tej program keretében hétfőtől-csütörtökig napi 2dl 2,8% tejet biztosít az óvoda.