

Étlap

2021. május 3 - 2021. május 7

Étkezés	2021.05.03 Hétfő	2021.05.04 Kedd	2021.05.05 Szerda	2021.05.06 Csütörtök	2021.05.07 Péntek
Reggeli	Szalámi csemege 1 dkg, Zöldárú paprika, Margarin, Kakaó ⁷ , kenyér teljes kiőrlésű ¹ E: 320kcal Tel.zsír.: 3,32g CH: 35,26g Só: 1,54g Zsír: 11,39g Feh.: 12,02g Cuk: 7,99g Ca: 17,08mg	Mini kalács teljes kiőrlésű, Tej ⁷ E: 100kcal Tel.zsír.: g CH: g Só: 0,26g Zsír: 3,00g Feh.: 6,80g Cuk: g Ca: mg	Almás-vaniliás rácsos, Tejeskávé ⁷ E: 101kcal Tel.zsír.: 0,03g CH: 12,05g Só: 0,14g Zsír: 1,67g Feh.: 3,68g Cuk: 7,99g Ca: 2,65mg	Sajtkrém tömlös ⁷ , Karamellás tej ⁷ , Csemege uborka, kenyér teljes kiőrlésű ¹ E: 314kcal Tel.zsír.: g CH: 39,19g Só: 3,32g Zsír: 8,59g Feh.: 12,43g Cuk: 9,99g Ca: 33,56mg	Vaniliás tej ⁷ , pizzás csiga teljes kiőrlésű ^{1,7} E: 274kcal Tel.zsír.: g CH: 22,58g Só: 0,75g Zsír: 12,84g Feh.: 8,40g Cuk: 0,50g Ca: 0,00mg
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	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	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	Gombás sertés ragu ¹ , Tészta köret (szarvacska) ^{1,3} E: 522kcal Tel.zsír.: 1,14g CH: 36,44g Só: 5,44g Zsír: 32,74g Feh.: 18,61g Cuk: g Ca: 22,42mg	Sült csirkemáj, Párolt rizs E: 236kcal Tel.zsír.: 1,04g CH: 32,59g Só: 0,96g Zsír: 6,36g Feh.: 11,15g Cuk: g Ca: 15,02mg	Sertéspörkölt, Burgonyafőzelék ^{1,7} E: 237kcal Tel.zsír.: 1,62g CH: 15,18g Só: 1,06g Zsír: 15,68g Feh.: 7,80g Cuk: g Ca: 30,55mg	Zöldség főzelék, Pipifasírt ^{1,3,7} E: 150kcal Tel.zsír.: 0,93g CH: 5,46g Só: 1,17g Zsír: 9,95g Feh.: 9,53g Cuk: g Ca: 4,34mg	Grill csirkemell csíkok ^{1,3,7,9} , Tört burgonya, Cékasaláta E: 314kcal Tel.zsír.: 0,80g CH: 39,65g Só: 3,95g Zsír: 8,13g Feh.: 19,77g Cuk: 1,00g Ca: 35,24mg
Uzsonna	kakaós csiga teljes kiőrlésű, Alma E: 49kcal Tel.zsír.: g CH: 13,02g Só: 0,00g Zsír: 0,06g Feh.: 0,05g Cuk: g Ca: mg	Magyaros vajkrém ³ , Kígyó uborka, Teljes kiőrlésű zsemle ¹ E: 217kcal Tel.zsír.: g CH: 37,20g Só: 0,77g Zsír: 4,49g Feh.: 5,69g Cuk: g Ca: 3,00mg	paprika, Margarin, teljes kiőrlésű kifli ¹ E: 191kcal Tel.zsír.: 1,30g CH: 27,93g Só: 0,58g Zsír: 5,56g Feh.: 5,24g Cuk: g Ca: 0,64mg	Alma, Túrórudi ^{5,7} E: 108kcal Tel.zsír.: g CH: 18,14g Só: 0,02g Zsír: 3,64g Feh.: 1,52g Cuk: g Ca: mg	Korpás kifli ¹ , paradicsom, Margarin E: 170kcal Tel.zsír.: 1,38g CH: 25,69g Só: 0,73g Zsír: 4,86g Feh.: 5,55g Cuk: g Ca: 16,08mg
Energia:	911,05kcal	656,31kcal	548,09kcal	675,17kcal	776,90kcal
Zsír:	44,19g	13,85g	22,92g	22,19g	25,82g
Telített zsírsav:	4,47g	1,04g	2,96g	0,93g	2,17g
Fehérje:	30,68g	24,04g	16,72g	23,87g	33,72g
Szénhidrát:	89,72g	94,39g	60,16g	87,39g	92,92g
Hozzáadott cukor:	12,99g	g	12,99g	9,99g	6,49g
Só:	6,99g	2,26g	1,78g	4,78g	5,43g
Ca:	39,54mg	18,02mg	33,87mg	37,90mg	51,36mg

A változtatás jogát fenntartjuk!

Allergének:

1. Glutént tartalmazó gabona 2. Rákkfélék 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.