

Étlap

2021. június 14 - 2021. június 18

Étkezés	2021.06.14 Hétfő	2021.06.15 Kedd	2021.06.16 Szerda	2021.06.17 Csütörtök	2021.06.18 Péntek
Reggeli	Tejeskávé ⁷ , pizzás csiga teljes kiörlésű ^{1,7} E: 313kcal Tel.zsír.: 0,03g CH: 34,13g Só: 0,73g Zsír: 12,71g Feh.: 8,00g Cuk: 7,99g Ca: 2,65mg	Szalámi csemege 1 dkg, Margarin, Kakaó ⁷ , Teljes kiörlésű zsemle ¹ E: 363kcal Tel.zsír.: 3,32g CH: 44,60g Só: 1,44g Zsír: 11,47g Feh.: 12,25g Cuk: 7,99g Ca: 4,58mg	Kenőmájás ^{6,7} , paradicsom, Karamellás tej ⁷ , kenyér teljes kiörlésű ¹ E: 304kcal Tel.zsír.: 2,53g CH: 38,26g Só: 1,57g Zsír: 7,90g Feh.: 12,61g Cuk: 9,99g Ca: 17,26mg	Alma turmix, 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	Korpás kifli ¹ , Margarin, Vaniliás tej ⁷ E: 225kcal Tel.zsír.: 1,38g CH: 24,99g Só: 0,89g Zsír: 6,60g Feh.: 9,33g Cuk: 0,50g Ca: 13,38mg
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	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
Ebéd	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	Zöldség főzelék, Sült virsli 1 db ⁶ E: 60kcal Tel.zsír.: g CH: 0,05g Só: 1,25g Zsír: 5,00g Feh.: 3,13g Cuk: g Ca: 7,75mg	Natúr sertés szelet ¹ , Gyümölcsmártás ^{1,7} E: 210kcal Tel.zsír.: 1,27g CH: 19,30g Só: 0,68g Zsír: 8,97g Feh.: 12,02g Cuk: 6,99g Ca: 36,42mg	Rizi-bizi, Fasírt (sertés) ^{1,3,6} E: 263kcal Tel.zsír.: 1,17g CH: 22,56g Só: 0,99g Zsír: 13,24g Feh.: 11,88g Cuk: g Ca: 16,90mg	Székelykáposzta (sertés) ^{1,7} E: 415kcal Tel.zsír.: 2,59g CH: 31,55g Só: 4,81g Zsír: 23,90g Feh.: 15,95g Cuk: g Ca: 117,00mg
Uzsonna	Teljeskiörlésű kenyér ¹ , Sajtkrém tömlös ⁷ , paprika E: 184kcal Tel.zsír.: g CH: 22,88g Só: 1,31g Zsír: 6,71g Feh.: 7,28g Cuk: g Ca: 10,00mg	Alma, Vaniliás csiga teljes kiörlésű ^{1,3,7} E: 204kcal Tel.zsír.: g CH: 40,39g Só: 0,31g Zsír: 2,89g Feh.: 3,55g Cuk: g Ca: mg	Margarin, teljes kiörlésű kifli ¹ E: 185kcal Tel.zsír.: 1,30g CH: 27,03g Só: 0,58g Zsír: 5,47g Feh.: 4,88g Cuk: g Ca: 0,64mg	Teljeskiörlésű kenyér ¹ , Magyaros vajkrém ³ , Kígyó uborka E: 147kcal Tel.zsír.: g CH: 22,46g Só: 0,69g Zsír: 4,32g Feh.: 4,45g Cuk: g Ca: 13,00mg	Teljeskiörlésű kenyér ¹ , Lekvár, kivi E: 219kcal Tel.zsír.: g CH: 46,03g Só: 0,70g Zsír: 0,94g Feh.: 5,04g Cuk: 12,46g Ca: 44,20mg
Energia:	731,95kcal	729,90kcal	718,03kcal	623,38kcal	962,72kcal
Zsír:	24,15g	19,36g	22,35g	22,37g	31,43g
Telített zsírsav:	0,49g	3,32g	5,10g	3,15g	3,97g
Fehérje:	28,16g	19,33g	29,51g	21,72g	30,72g
Szénhidrát:	91,93g	109,64g	89,59g	81,96g	127,17g
Hozzáadott cukor:	12,99g	7,99g	21,98g	10,49g	12,96g
Só:	4,67g	3,28g	2,82g	2,16g	6,67g
Ca:	48,49mg	12,33mg	54,35mg	43,62mg	174,58mg

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. Csillagfűrt

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