

Étlap

2021. július 12 - 2021. július 16

Étkezés	2021.07.12 Hétfő	2021.07.13 Kedd	2021.07.14 Szerda	2021.07.15 Csütörtök	2021.07.16 Péntek
Reggeli	Szalámi csemege 1 dkg, paprika, Margarin, Kakaó ⁷ , Teljes kiőrlésű zsemle ¹ E: 369kcal Tel.zsír.: 3,32g CH: 45,50g Só: 1,45g Zsír: 11,56g Feh.: 12,61g Cuk: 7,99g Ca: 4,58mg	Natúr vajkrém 2 dkg ⁷ , Zöldárú paradicsom 2 dkg, Tejeskávé ⁷ , kenyér teljes kiőrlésű ¹ E: 277kcal Tel.zsír.: 0,03g CH: 40,39g Só: 1,05g Zsír: 6,11g Feh.: 9,16g Cuk: 7,99g Ca: 16,95mg	Margarin, Vaniliás tej ⁷ , Kígyó uborka, teljes kiőrlésű kifli ¹ E: 249kcal Tel.zsír.: 1,30g CH: 27,87g Só: 0,74g Zsír: 7,29g Feh.: 9,16g Cuk: 0,50g Ca: 3,64mg	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	paradicsom, Margarin, Karamellás tej ⁷ , kenyér teljes kiőrlésű ¹ E: 277kcal Tel.zsír.: 1,30g CH: 38,22g Só: 1,12g Zsír: 6,41g Feh.: 9,44g Cuk: 9,99g Ca: 15,90mg
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	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	Rizseshús ⁹ , Csemege uborka E: 208kcal Tel.zsír.: 0,34g CH: 20,52g Só: 2,34g Zsír: 6,70g Feh.: 15,52g Cuk: g Ca: 40,20mg	Paradicsomos húsgombóc ^{1,3} E: 387kcal Tel.zsír.: 0,57g CH: 49,27g Só: 2,73g Zsír: 10,46g Feh.: 23,16g Cuk: 4,87g Ca: 14,71mg	Mézes-mustáros csirkemell ¹⁰ , Tört burgonya E: 229kcal Tel.zsír.: 0,57g CH: 32,00g Só: 0,97g Zsír: 5,70g Feh.: 12,46g Cuk: g Ca: 12,83mg	Rántott csirke ^{1,3} , Kukoricás rizs E: 404kcal Tel.zsír.: 2,06g CH: 43,92g Só: 0,90g Zsír: 26,46g Feh.: 12,33g Cuk: g Ca: 6,39mg
Uzsonna	Alma, cukros kifli ^{1,3,7} E: 264kcal Tel.zsír.: 2,22g CH: 48,53g Só: 0,54g Zsír: 5,41g Feh.: 6,06g Cuk: 6,18g Ca: 15,40mg	Fahéjas pávaszem E: kcal Tel.zsír.: g CH: g Só: g Zsír: g Feh.: g Cuk: g Ca: mg	Teljeskiőrlésű kenyér ¹ , Mogyorókrém E: 119kcal Tel.zsír.: 0,24g CH: 22,89g Só: 0,69g Zsír: 1,10g Feh.: 4,18g Cuk: g Ca: 10,00mg	Alma, kakaós csiga E: 214kcal Tel.zsír.: g CH: 42,58g Só: 0,35g Zsír: 4,08g Feh.: 3,74g Cuk: g Ca: mg	Sajtkrém tömlös ⁷ , Csemege uborka, Teljes kiőrlésű zsemle ¹ E: 257kcal Tel.zsír.: g CH: 38,54g Só: 3,07g Zsír: 6,87g Feh.: 8,58g Cuk: g Ca: 21,00mg
Energia:	803,76kcal	588,44kcal	774,95kcal	626,11kcal	1 042,26kcal
Zsír:	26,91g	12,81g	18,86g	15,23g	39,74g
Telített zsírsav:	6,48g	0,38g	2,11g	0,57g	3,36g
Fehérje:	28,19g	25,07g	36,50g	22,70g	30,74g
Szénhidrát:	104,49g	85,51g	105,03g	93,42g	145,28g
Hozzáadott cukor:	19,17g	7,99g	10,36g	5,00g	9,99g
Só:	3,15g	3,66g	4,15g	1,51g	5,36g
Ca:	24,36mg	57,15mg	28,39mg	12,87mg	43,29mg

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.