

Étlap

2021. augusztus 16 - 2021. augusztus 19

Étkezés	2021.08.16 Hétfő	2021.08.17 Kedd	2021.08.18 Szerda	2021.08.19 Csütörtök
Reggeli	Margarin, Kakaó ⁷ , Kígyó uborka, kenyér teljes kiőrlésű ¹ E: 271kcal Tel.zsír.: 1,56g CH: 35,57g Só: 1,12g Zsír: 6,80g Feh.: 9,71g Cuk: 7,99g Ca: 18,28mg	Vaniliás tej ⁷ , Lekváros bukta teljes kiőrlésű ¹ E: 210kcal Tel.zsír.: g CH: 30,91g Só: 0,45g Zsír: 4,92g Feh.: 7,53g Cuk: 0,50g Ca: 0,00mg	Tejeskávét ⁷ , pizzás csiga teljes kiőrlésű ^{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	Müzli ¹ , Tej ⁷ E: 188kcal Tel.zsír.: g CH: 13,84g Só: 0,26g Zsír: 6,20g Feh.: 8,20g Cuk: g Ca: mg
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
Ebéd	Sült csirkecomb ^{1,3,4,6} , Kukoricás rizs E: 271kcal Tel.zsír.: 0,60g CH: 32,97g Só: 0,95g Zsír: 8,32g Feh.: 16,04g Cuk: g Ca: 4,55mg	Rántott sertésszelet ^{1,3} , Majonézes burgonyasaláta ^{3,7,10} E: 390kcal Tel.zsír.: 4,31g CH: 19,13g Só: 0,78g Zsír: 29,11g Feh.: 11,95g Cuk: g Ca: 39,38mg	Fejtettbővelék ^{1,7} , Sertés apró ¹ E: 271kcal Tel.zsír.: 1,61g CH: 5,13g Só: 1,11g Zsír: 22,12g Feh.: 11,69g Cuk: g Ca: 26,63mg	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	Gyümölcsjoghurt ⁷ , teljes kiőrlésű kifli ¹ E: 239kcal Tel.zsír.: g CH: 44,01g Só: 0,52g Zsír: 2,42g Feh.: 7,88g Cuk: g Ca: mg	Natúr vajkrém 2 dkg ⁷ , paradicsom, Teljes kiőrlésű zsemle ¹ E: 222kcal Tel.zsír.: g CH: 38,08g Só: 0,82g Zsír: 4,53g Feh.: 5,81g Cuk: g Ca: 2,70mg	Teljeskiőrlésű kenyér ¹ , Zöldárú paprika, Margarin E: 144kcal Tel.zsír.: 1,30g CH: 21,62g Só: 0,79g Zsír: 4,45g Feh.: 4,05g Cuk: g Ca: 10,64mg	Alma, kakaós csiga E: 196kcal Tel.zsír.: g CH: 39,24g Só: 0,31g Zsír: 3,63g Feh.: 3,32g Cuk: g Ca: mg
Energia:	800,52kcal	925,19kcal	747,60kcal	901,74kcal
Zsír:	17,54g	38,57g	39,28g	33,73g
Telített zsírsav:	2,16g	4,31g	2,94g	2,59g
Fehérje:	33,63g	25,69g	23,73g	27,87g
Szénhidrát:	117,55g	112,72g	65,88g	109,24g
Hozzáadott cukor:	12,99g	0,50g	12,99g	g
Só:	2,58g	2,31g	2,63g	5,64g
Ca:	22,88mg	42,08mg	39,95mg	117,00mg

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.