

Étlap

2021. augusztus 9 - 2021. augusztus 13

Étkezés	2021.08.09 Hétfő	2021.08.10 Kedd	2021.08.11 Szerda	2021.08.12 Csütörtök	2021.08.13 Péntek
Reggeli	Magyaros vajkrém ₃ , paradicsom, Kakaó ₇ , kenyér teljes kiőrlésű ₁ E: 277kcal Tel.zsír.: 0,26g CH: 36,93g Só: 1,02g Zsír: 6,69g Feh.: 10,01g Cuk: 7,99g Ca: 17,35mg	Pizza szelet, Vaniliás tej ₇ E: 62kcal Tel.zsír.: g CH: 0,50g Só: 0,16g Zsír: 1,80g Feh.: 4,08g Cuk: 0,50g Ca: 0,00mg	Sajtkrém tömlös ₇ , paprika, Tejeskávé ₇ , kenyér teljes kiőrlésű ₁ E: 312kcal Tel.zsír.: 0,03g CH: 40,33g Só: 1,62g Zsír: 8,48g Feh.: 11,96g Cuk: 7,99g Ca: 15,15mg	Korpás kifli ₁ , paradicsom, Margarin, Tej ₇ E: 270kcal Tel.zsír.: 1,38g CH: 25,69g Só: 0,99g Zsír: 7,86g Feh.: 12,35g Cuk: g Ca: 16,08mg	Mini kalács teljes kiőrlésű, Karamellás tej ₇ E: 100kcal Tel.zsír.: g CH: 10,00g Só: 0,16g Zsír: 1,80g Feh.: 4,08g Cuk: 9,99g Ca: 0,06mg
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	Majorannás tejfölös sertésapró _{1,7} , Tészta köret (szarvacska) _{1,3} E: 354kcal Tel.zsír.: 1,84g CH: 31,80g Só: 2,55g Zsír: 19,47g Feh.: 12,12g Cuk: g Ca: 25,67mg	Tökfőzelék _{1,7} , Pipifasírt _{1,3,7} E: 264kcal Tel.zsír.: 2,31g CH: 18,01g Só: 1,71g Zsír: 15,85g Feh.: 12,11g Cuk: g Ca: 42,48mg	Grill csirkemell csíkok _{1,3,7,9} , Tört burgonya, Uborka saláta tejföllel ₇ E: 346kcal Tel.zsír.: 2,34g CH: 41,32g Só: 4,46g Zsír: 10,87g Feh.: 20,27g Cuk: 4,00g Ca: 49,00mg	Bojtár szelet, Párolt rizs E: 168kcal Tel.zsír.: 0,23g CH: 31,37g Só: 0,40g Zsír: 2,88g Feh.: 3,14g Cuk: g Ca: 7,02mg	Frankfurti leves _{1,6,7} , Mákos tészta _{1,3} E: 370kcal Tel.zsír.: 3,71g CH: 43,57g Só: 1,32g Zsír: 15,28g Feh.: 14,03g Cuk: g Ca: 185,74mg
Uzsonna	Diós búrkifli _{1,3,6,7,8} , Alma E: 271kcal Tel.zsír.: 3,46g CH: 38,44g Só: 0,25g Zsír: 11,36g Feh.: 4,30g Cuk: g Ca: mg	Szalámi csemege 1 dkg, Margarin, Kígyó uborka, Teljes kiőrlésű zsemle ₁ E: 268kcal Tel.zsír.: 3,07g CH: 36,73g Só: 1,29g Zsír: 9,25g Feh.: 8,00g Cuk: g Ca: 5,44mg	kivi, Fahéjas pávaszem E: 55kcal Tel.zsír.: g CH: 10,17g Só: 0,01g Zsír: 0,54g Feh.: 0,90g Cuk: g Ca: 34,20mg	Alma, Vaniliás csiga teljes kiőrlésű _{1,3,7} E: 204kcal Tel.zsír.: g CH: 40,39g Só: 0,31g Zsír: 2,89g Feh.: 3,55g Cuk: g Ca: mg	Teljeskiőrlésű kenyér ₁ , Kenőmájás _{6,7} , paprika E: 176kcal Tel.zsír.: 2,53g CH: 22,56g Só: 1,24g Zsír: 6,03g Feh.: 7,58g Cuk: g Ca: 12,00mg
Energia:	921,10kcal	696,95kcal	732,84kcal	661,01kcal	749,38kcal
Zsír:	37,53g	26,90g	19,89g	13,62g	23,11g
Telített zsírsav:	5,56g	5,38g	2,37g	1,60g	6,24g
Fehérje:	26,44g	24,59g	33,13g	19,05g	26,09g
Szénhidrát:	112,18g	79,85g	96,82g	102,45g	100,73g
Hozzáadott cukor:	12,99g	0,50g	16,98g	5,00g	9,99g
Só:	3,81g	3,43g	6,10g	1,71g	2,98g
Ca:	43,05mg	47,92mg	98,39mg	23,14mg	197,80mg

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. Csillagfűrt

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