

Étlap

2021. szeptember 27 - 2021. október 1

Étkezés	2021.09.27 Hétfő	2021.09.28 Kedd	2021.09.29 Szerda	2021.09.30 Csütörtök	2021.10.01 Péntek
Reggeli	Margarin, Tejeskávét, Kígyó uborka, Teljes kiőrlésű zsemle ₁ E: 317kcal Tel.zsír.: 1,33g CH: 48,75g Só: 1,01g Zsír: 6,31g Feh.: 9,16g Cuk: 7,99g Ca: 6,28mg	Magyaros vajkrém ₃ , paradicsom, Tej 1,5 dl, kenyér teljes kiőrlésű ₁ E: 253kcal Tel.zsír.: g CH: 28,72g Só: 1,06g Zsír: 6,71g Feh.: 10,66g Cuk: g Ca: 15,20mg	Margarin, Kakaó ₇ , teljes kiőrlésű kifli ₁ E: 283kcal Tel.zsír.: 1,56g CH: 35,24g Só: 0,73g Zsír: 7,71g Feh.: 9,33g Cuk: 7,99g Ca: 2,78mg	Karamellás tej ₇ , pizzás csiga teljes kiőrlésű _{1,7} E: 312kcal Tel.zsír.: g CH: 32,06g Só: 0,75g Zsír: 12,84g Feh.: 8,40g Cuk: 9,99g Ca: 0,06mg	Főtt virsli ₆ , Vaniliás tej ₇ , kenyér teljes kiőrlésű ₁ E: 280kcal Tel.zsír.: 1,62g CH: 28,59g Só: 1,74g Zsír: 8,52g Feh.: 15,02g Cuk: 0,50g Ca: 12,50mg
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	Gyümölcsle 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	Gyümölcsle 2dl E: 103kcal Tel.zsír.: g CH: 24,60g Só: 0,27g Zsír: g Feh.: 0,40g Cuk: g Ca: mg
Ebéd	Zöldborsó főzelék _{1,7} , Fűszeres csirkeköcska _{1,3,4,6} E: 324kcal Tel.zsír.: 1,02g CH: 22,22g Só: 3,74g Zsír: 14,02g Feh.: 25,75g Cuk: g Ca: 49,59mg	Zöldség főzelék, Darált hús E: 89kcal Tel.zsír.: g CH: 0,09g Só: 0,54g Zsír: 7,17g Feh.: 5,25g Cuk: g Ca: 3,96mg	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	Lecsós sültcsirkecomb ₁ , Tört burgonya E: 383kcal Tel.zsír.: 0,80g CH: 36,55g Só: 1,99g Zsír: 17,89g Feh.: 17,50g Cuk: g Ca: 22,24mg	Sajtos-sonkás penne _{1,7} E: 344kcal Tel.zsír.: 5,93g CH: 30,58g Só: 1,45g Zsír: 16,80g Feh.: 18,07g Cuk: g Ca: 180,00mg
Uzsonna	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	Lekváros bukta teljes kiőrlésű E: 148kcal Tel.zsír.: g CH: 30,41g Só: 0,29g Zsír: 3,12g Feh.: 3,45g Cuk: g Ca: mg	Alma, Fahéjas pávaszem E: 47kcal Tel.zsír.: g CH: 12,60g Só: g Zsír: g Feh.: g Cuk: g Ca: mg	Korpás kifli ₁ , kockasajt 1 db ₇ E: 160kcal Tel.zsír.: 0,07g CH: 25,48g Só: 0,63g Zsír: 3,30g Feh.: 6,90g Cuk: g Ca: 12,74mg	paprika, Margarin, Teljes kiőrlésű zsemle ₁ E: 219kcal Tel.zsír.: 1,30g CH: 37,26g Só: 0,86g Zsír: 4,71g Feh.: 5,65g Cuk: g Ca: 0,64mg
Energia:	779,31kcal	593,42kcal	586,25kcal	874,33kcal	945,96kcal
Zsír:	21,44g	17,00g	23,39g	34,03g	30,04g
Telített zsírsav:	2,60g	g	3,18g	0,87g	8,85g
Fehérje:	39,09g	19,76g	17,13g	32,80g	39,14g
Szénhidrát:	98,86g	83,82g	68,02g	99,11g	121,02g
Hozzáadott cukor:	12,99g	g	12,99g	14,99g	0,50g
Só:	5,44g	2,16g	1,80g	3,37g	4,33g
Ca:	65,91mg	19,16mg	33,37mg	35,08mg	193,14mg

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.