

Étlap

2021. október 25 - 2021. október 29

Étkezés	2021.10.25 Hétfő	2021.10.26 Kedd	2021.10.27 Szerda	2021.10.28 Csütörtök	2021.10.29 Péntek
Reggeli	Margarin, Tej 1,5 dl ₇ , kenyér teljes kiőrlésű ₁ E: 245kcal Tel.zsír.: 1,30g CH: 27,02g Só: 1,15g Zsír: 6,80g Feh.: 10,16g Cuk: g Ca: 13,14mg	Májkrem ₆ , Vaniliás tej ₇ , kenyér teljes kiőrlésű ₁ E: 239kcal Tel.zsír.: 1,16g CH: 28,46g Só: 1,31g Zsír: 5,71g Feh.: 11,31g Cuk: 0,50g Ca: 14,13mg	Szalámi csemege 1 dkg, Margarin, Tejeskávé ₇ , kenyér teljes kiőrlésű ₁ E: 323kcal Tel.zsír.: 3,10g CH: 39,10g Só: 1,52g Zsír: 10,83g Feh.: 11,24g Cuk: 7,99g Ca: 17,58mg	Főtt virsli ₆ , Kakaó ₇ , kenyér teljes kiőrlésű ₁ E: 316kcal Tel.zsír.: 1,88g CH: 36,30g Só: 1,75g Zsír: 8,96g Feh.: 15,39g Cuk: 7,99g Ca: 14,65mg	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	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} , Sertés apró ₁ E: 366kcal Tel.zsír.: 0,80g CH: 19,69g Só: 1,13g Zsír: 22,19g Feh.: 19,18g Cuk: g Ca: 49,52mg	Petrezselymes burgonya, Főtt hús, csirkecomb E: 121kcal Tel.zsír.: 0,48g CH: 18,10g Só: 0,50g Zsír: 4,18g Feh.: 2,29g Cuk: g Ca: 13,25mg	Tökfőzelék _{1,7} , Sertéspörkölt E: 254kcal Tel.zsír.: 1,84g CH: 14,48g Só: 1,09g Zsír: 17,77g Feh.: 8,22g Cuk: g Ca: 46,05mg	Natúr sertés szelet ₁ , Tört burgonya E: 262kcal Tel.zsír.: 0,57g CH: 29,20g Só: 1,01g Zsír: 9,37g Feh.: 14,50g Cuk: g Ca: 19,50mg	Zöldség főzelék, csirke csikok E: kcal Tel.zsír.: g CH: g Só: g Zsír: g Feh.: g Cuk: g Ca: mg
Uzsonna	Reszelt alma keksszel E: kcal Tel.zsír.: g CH: g Só: g Zsír: g Feh.: g Cuk: g Ca: mg	Teljeskiőrlésű kenyér ₁ , Alma, kockasajt 1 db ₇ E: 187kcal Tel.zsír.: g CH: 35,21g Só: 0,69g Zsír: 2,96g Feh.: 5,70g Cuk: g Ca: 10,00mg	Teljeskiőrlésű kenyér ₁ , Margarin, Kompot E: 223kcal Tel.zsír.: 1,30g CH: 40,70g Só: 0,79g Zsír: 4,45g Feh.: 4,50g Cuk: 12,60g Ca: 14,15mg	Teljeskiőrlésű kenyér ₁ , Sajtkrém tömlős ₇ E: 178kcal Tel.zsír.: g CH: 21,98g Só: 1,31g Zsír: 6,62g Feh.: 6,92g Cuk: g Ca: 10,00mg	Krémtúró E: kcal Tel.zsír.: g CH: g Só: g Zsír: g Feh.: g Cuk: g Ca: mg
Energia:	631,38kcal	650,46kcal	819,49kcal	776,35kcal	380,30kcal
Zsír:	28,99g	12,84g	33,05g	24,96g	6,41g
Telített zsírsav:	2,10g	1,64g	6,24g	2,45g	1,30g
Fehérje:	29,33g	19,70g	23,96g	36,81g	9,84g
Szénhidrát:	51,71g	106,36g	99,29g	92,48g	62,82g
Hozzáadott cukor:	5,00g	0,50g	25,59g	12,99g	9,99g
Só:	2,29g	2,77g	3,40g	4,06g	1,39g
Ca:	62,70mg	37,38mg	77,82mg	44,19mg	15,90mg

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.