

Étlap

2021. augusztus 30 - 2021. szeptember 3

Étkezés	2021.08.30 Hétfő	2021.08.31 Kedd	2021.09.01 Szerda	2021.09.02 Csütörtök	2021.09.03 Péntek
Reggeli	paradicsom, Margarin, Kakaó ⁷ , kenyér teljes kiőrlésű ¹ E: 275kcal Tel.zsír.: 1,56g CH: 36,43g Só: 1,12g Zsír: 6,84g Feh.: 9,81g Cuk: 7,99g Ca: 17,98mg	Vaniliás tej ⁷ , Fahéjas pávaszem E: 62kcal Tel.zsír.: g CH: 0,50g Só: 0,16g Zsír: 1,80g Feh.: 4,06g Cuk: 0,50g Ca: 0,00mg	Mákos búrkifli ^{1,3,7} , Tej ⁷ E: 321kcal Tel.zsír.: g CH: 24,92g Só: 0,70g Zsír: 14,16g Feh.: 10,59g Cuk: g Ca: mg	Natúr vajkrém 2 dkg ⁷ , Karamellás tej ⁷ , Kígyó uborka, teljes kiőrlésű kifli ¹ E: 288kcal Tel.zsír.: g CH: 37,89g Só: 0,69g Zsír: 7,14g Feh.: 9,39g Cuk: 9,99g Ca: 3,06mg	Zala felvágott ⁶ , Margarin, Tejes kávé, kenyér teljes kiőrlésű ¹ E: 231kcal Tel.zsír.: 3,12g CH: 27,17g Só: 1,58g Zsír: 9,52g Feh.: 8,96g Cuk: g Ca: 18,24mg
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	Babgulyás ^{1,9} , Grízes metélt ^{1,3} E: 490kcal Tel.zsír.: 0,92g CH: 72,89g Só: 4,50g Zsír: 15,98g Feh.: 14,30g Cuk: 5,00g Ca: 23,72mg	Bakonyi sertésszelet ^{1,7} , párolt rizs E: 284kcal Tel.zsír.: 1,38g CH: 34,52g Só: 1,00g Zsír: 9,84g Feh.: 12,82g Cuk: g Ca: 34,27mg	Zöldbabfőzelék ^{1,7} , Sertéspörkölt E: 249kcal Tel.zsír.: 1,72g CH: 13,80g Só: 1,07g Zsír: 16,94g Feh.: 9,48g Cuk: g Ca: 57,76mg	Sült csirkecomb ^{1,3,4,6} , Hasáb burgonya, Nyári vegyesvágott E: 394kcal Tel.zsír.: 2,39g CH: 37,12g Só: 2,60g Zsír: 19,96g Feh.: 16,29g Cuk: g Ca: 9,43mg	Bolognai spagetti ^{1,7} E: 250kcal Tel.zsír.: 1,24g CH: 31,37g Só: 0,90g Zsír: 7,43g Feh.: 13,75g Cuk: g Ca: 39,22mg
Uzsonna	kockasajt 1 db ⁷ , teljes kiőrlésű kifli ¹ E: 182kcal Tel.zsír.: g CH: 28,02g Só: 0,48g Zsír: 3,98g Feh.: 6,53g Cuk: g Ca: mg	Teljeskiőrlésű kenyér ¹ , Kenőmájás ^{6,7} , Zöldarú paprika E: 170kcal Tel.zsír.: 2,53g CH: 21,66g Só: 1,24g Zsír: 5,94g Feh.: 7,22g Cuk: g Ca: 12,00mg	Lekváros szalvéta teljes kiőrlésű, Alma E: 51kcal Tel.zsír.: g CH: 13,10g Só: 0,01g Zsír: 0,19g Feh.: 0,06g Cuk: g Ca: mg	pizzás csiga teljes kiőrlésű ^{1,7} E: 212kcal Tel.zsír.: g CH: 22,08g Só: 0,60g Zsír: 11,04g Feh.: 4,32g Cuk: g Ca: mg	Szilva, Vaniliás csiga teljes kiőrlésű ^{1,3,7} E: 199kcal Tel.zsír.: g CH: 36,97g Só: 0,32g Zsír: 2,89g Feh.: 4,27g Cuk: g Ca: 14,40mg
Energia:	967,33kcal	619,69kcal	640,40kcal	914,04kcal	784,00kcal
Zsír:	26,81g	17,58g	31,30g	38,14g	19,84g
Telített zsírsav:	2,47g	3,91g	1,72g	2,39g	4,36g
Fehérje:	30,64g	24,52g	20,12g	29,99g	27,38g
Szénhidrát:	142,34g	81,28g	56,82g	102,09g	120,11g
Hozzáadott cukor:	17,98g	0,50g	5,00g	14,99g	g
Só:	6,09g	2,67g	1,78g	3,88g	3,07g
Ca:	41,74mg	46,27mg	57,80mg	12,53mg	71,86mg

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. Csillagfűrt

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