

Étlap

2021. szeptember 20 - 2021. szeptember 24

Étkezés	2021.09.20 Hétfő	2021.09.21 Kedd	2021.09.22 Szerda	2021.09.23 Csütörtök	2021.09.24 Péntek
Reggeli	Zala felvágott ⁶ , Margarin, Vaniliás tej ⁷ , Teljes kiőrlésű zsemle ¹ E: 337kcal Tel.zsír.: 3,12g CH: 37,01g Só: 1,64g Zsír: 11,40g Feh.: 13,27g Cuk: 0,50g Ca: 5,74mg	Müzli ¹ , Tej 1,5 dl ⁷ E: 163kcal Tel.zsír.: g CH: 13,84g Só: 0,20g Zsír: 5,45g Feh.: 6,50g Cuk: g Ca: mg	Sajtkrém tömlös ⁷ , Zöldarú paradicsom 2 dkg, Tejeskávér, teljes kiőrlésű kifli ¹ E: 325kcal Tel.zsír.: 0,03g CH: 40,23g Só: 1,24g Zsír: 9,36g Feh.: 11,63g Cuk: 7,99g Ca: 4,45mg	Kenőmájás ^{6,7} , paprika, Kakaó ⁷ , kenyér teljes kiőrlésű ¹ E: 301kcal Tel.zsír.: 2,79g CH: 36,17g Só: 1,57g Zsír: 8,36g Feh.: 13,04g Cuk: 7,99g Ca: 16,65mg	Karamellás tej ⁷ , kakaós csiga E: 249kcal Tel.zsír.: g CH: 36,64g Só: 0,46g Zsír: 5,43g Feh.: 7,40g 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	Babgulyás ^{1,9} , Mákos tészta ^{1,3} E: 373kcal Tel.zsír.: 1,96g CH: 42,56g Só: 0,96g Zsír: 16,24g Feh.: 13,30g Cuk: g Ca: 161,29mg	Sült csirkecomb ^{1,3,4,6} , Párolt káposzta, Tört burgonya E: 391kcal Tel.zsír.: 1,10g CH: 50,61g Só: 1,40g Zsír: 12,72g Feh.: 18,00g Cuk: 0,30g Ca: 61,45mg	Finomfőzelék ^{1,7} , Fasírt (sertés) ^{1,3,6} E: 252kcal Tel.zsír.: 1,30g CH: 13,82g Só: 1,22g Zsír: 14,74g Feh.: 12,66g Cuk: g Ca: 45,67mg	Magyaros burgonyaleves ¹ , Eszterházy sertésragu ^{1,7,10} , Nagykagyló tészta E: 224kcal Tel.zsír.: 1,69g CH: 12,44g Só: 1,13g Zsír: 15,44g Feh.: 7,39g Cuk: 1,00g Ca: 82,78mg	Lecsós sertésszelet, Hasáb burgonya E: 470kcal Tel.zsír.: 2,39g CH: 42,31g Só: 2,65g Zsír: 25,80g Feh.: 15,76g Cuk: g Ca: 20,39mg
Uzsonna	teljes kiőrlésű túros bukta ^{3,7} , Alma E: 297kcal Tel.zsír.: g CH: 53,90g Só: 0,81g Zsír: 4,80g Feh.: 8,60g Cuk: 5,48g Ca: mg	Vaniliás csiga teljes kiőrlésű ^{1,3,7} E: 157kcal Tel.zsír.: g CH: 27,79g Só: 0,31g Zsír: 2,89g Feh.: 3,55g Cuk: g Ca: mg	Almás-vaniliás rácsos E: kcal Tel.zsír.: g CH: g Só: g Zsír: g Feh.: g Cuk: g Ca: mg	Alma, Pogácsa burgonyás teljes kiőrlésű ¹ E: 252kcal Tel.zsír.: g CH: 37,33g Só: 1,44g Zsír: 10,06g Feh.: 3,60g Cuk: g Ca: mg	Gyümölcsjoghurt ⁷ , Korpás kifli ¹ E: 217kcal Tel.zsír.: 0,07g CH: 41,47g Só: 0,67g Zsír: 1,75g Feh.: 8,24g Cuk: g Ca: 12,74mg
Energia:	1 026,73kcal	813,81kcal	596,30kcal	797,12kcal	1 038,87kcal
Zsír:	32,44g	21,05g	24,10g	33,86g	32,98g
Telített zsírsav:	5,08g	1,10g	1,33g	4,47g	2,46g
Fehérje:	35,17g	28,45g	24,29g	24,02g	31,80g
Szénhidrát:	138,47g	116,84g	59,05g	90,94g	145,02g
Hozzáadott cukor:	10,97g	0,30g	12,99g	13,99g	9,99g
Só:	3,41g	2,17g	2,46g	4,13g	4,06g
A változtatás jogát fenntartjuk!	167,07mg	61,45mg	50,16mg	99,48mg	33,99mg

Allergének:
 1. Glutén tartalmazo gabona 2. Raktelék 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 15. Állati eredetű zsírok és zsírsavak
 Óvoda tej program keretében hétfőtől-csütörtökig napi 2dl 2,8% tejet biztosít az óvoda.