

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, 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	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	Kenőmájás ^{6,7} , paprika, Kakaó ⁷ , kenyér teljes kiőrlésű ¹ E: 301kcal Tel.zsír.: 8,79g CH: 36,17g Só: 1,57g Zsír: 8,36g Feh.: 13,04g Cuk: 7,99g Ca: 16,65mg
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, Párolt rizs E: 412kcal Tel.zsír.: 1,10g CH: 54,37g Só: 1,39g Zsír: 13,30g Feh.: 17,39g Cuk: 0,30g Ca: 57,82mg	Finomfőzelék ^{1,7} , Pipifásirt ^{1,3,7} E: 240kcal Tel.zsír.: 1,28g CH: 14,37g Só: 1,80g Zsír: 13,49g Feh.: 12,50g Cuk: g Ca: 39,89mg	Rántott sertésszelet ^{1,3} , Tört burgonya, Csemege uborka E: 407kcal Tel.zsír.: 2,03g CH: 38,97g Só: 2,68g Zsír: 21,09g Feh.: 14,43g Cuk: g Ca: 40,68mg	Magyaros burgonyaleves ¹ , Gombás sertés ragu ¹ , Nagykagyló tészta E: 393kcal Tel.zsír.: 0,88g CH: 15,10g Só: 3,99g Zsír: 29,40g Feh.: 14,93g Cuk: g Ca: 72,89mg
Uzsonna	teljes kiőrlésű túrós 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	834,70kcal	584,75kcal	927,67kcal	1 014,03kcal
Zsír:	32,44g	21,64g	22,85g	36,58g	39,51g
Telített zsírsav:	5,08g	1,10g	1,31g	2,03g	3,74g
Fehérje:	35,17g	27,84g	24,13g	25,42g	36,62g
Szénhidrát:	138,47g	120,60g	59,60g	117,95g	117,34g
Hozzáadott cukor:	10,97g	0,30g	12,99g	14,99g	7,99g
Só:	3,41g	2,17g	3,04g	4,58g	6,50g
Ca:	167,07mg	57,82mg	44,38mg	40,78mg	102,27mg

A változtatás jogát fenntartjuk!

Allergének:

1. Glutén 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.