

# 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
<b>Tízórai</b>	Zala felvágott <sup>6</sup> , Margarin, Teljes kiőrlésű zsemle <sup>1</sup>  E: 348kcal Tel.zsír.: 5,51g CH: 36,62g Só: 1,96g  Zsír: 16,63g Feh.: 11,54g Cuk: g Ca: 9,43mg	Müzli <sup>1</sup>  E: 175kcal Tel.zsír.: g CH: 27,68g Só: g  Zsír: 6,40g Feh.: 2,80g Cuk: g Ca: mg	Sajtkrém tömlös <sup>7</sup> , paradicsom, teljes kiőrlésű kifli <sup>1</sup>  E: 302kcal Tel.zsír.: g CH: 29,76g Só: 1,73g  Zsír: 13,97g Feh.: 11,13g Cuk: g Ca: 4,50mg	kakaós csiga  E: 149kcal Tel.zsír.: g CH: 26,64g Só: 0,31g  Zsír: 3,63g Feh.: 3,32g Cuk: g Ca: mg	Teljeskiőrlésű kenyér <sup>1</sup> , Kenőmájás <sup>6,7</sup> , Zöldárú paprika  E: 255kcal Tel.zsír.: 3,80g CH: 32,49g Só: 1,85g  Zsír: 8,91g Feh.: 10,83g Cuk: g Ca: 18,00mg
<b>Ebéd</b>	Babgulyás <sup>1,9</sup> , Mákos tészta <sup>1,3</sup>  E: 710kcal Tel.zsír.: 3,44g CH: 87,12g Só: 1,71g  Zsír: 27,28g Feh.: 26,82g Cuk: g Ca: 291,31mg	Karalábéleves <sup>7</sup> , Sült csirkecomb <sup>1,3,4,6</sup> , Párolt káposzta, Párolt rizs  E: 804kcal Tel.zsír.: 5,09g CH: 96,25g Só: 2,25g  Zsír: 32,72g Feh.: 28,99g Cuk: 0,60g Ca: 164,20mg	Göldileves <sup>1,3,4,6,9</sup> , Finomfőzelék <sup>1,7</sup> , Pipifasírt <sup>1,3,7</sup>  E: 579kcal Tel.zsír.: 2,42g CH: 39,35g Só: 3,99g  Zsír: 32,42g Feh.: 28,03g Cuk: g Ca: 94,31mg	Rizsleves <sup>9</sup> , Rántott sertésszelet <sup>1,3</sup> , Tört burgonya, Csemege uborka  E: 727kcal Tel.zsír.: 4,19g CH: 64,33g Só: 4,96g  Zsír: 41,39g Feh.: 22,60g Cuk: g Ca: 74,94mg	Magyaros burgonyaleves <sup>1</sup> , Gombás sertés ragu <sup>1</sup> , Nagykagyló tészta  E: 488kcal Tel.zsír.: 1,72g CH: 18,98g Só: 4,49g  Zsír: 37,63g Feh.: 15,68g Cuk: g Ca: 35,41mg
<b>Uzsonna</b>	teljes kiőrlésű túrós bukta <sup>3,7</sup> , Alma, tej 2,8 % <sup>7</sup>  E: 422kcal Tel.zsír.: g CH: 67,30g Só: 1,07g  Zsír: 10,40g Feh.: 14,40g Cuk: 5,48g Ca: mg	Vaniliás csiga teljes kiőrlésű <sup>1,3,7</sup> , tej 2,8 % <sup>7</sup>  E: 267kcal Tel.zsír.: g CH: 36,99g Só: 0,57g  Zsír: 8,49g Feh.: 9,35g Cuk: g Ca: mg	Almás-vaniliás rácsos, tej 2,8 % <sup>7</sup>  E: 110kcal Tel.zsír.: g CH: 9,20g Só: 0,26g  Zsír: 5,60g Feh.: 5,80g Cuk: g Ca: mg	Alma, Pogácsa burgonyás teljes kiőrlésű <sup>1</sup> , tej 2,8 % <sup>7</sup>  E: 378kcal Tel.zsír.: g CH: 50,73g Só: 1,70g  Zsír: 15,66g Feh.: 9,40g Cuk: g Ca: mg	Gyümölcsjoghurt <sup>7</sup> , Korpás kifli <sup>1</sup> , tej 2,8 % <sup>7</sup>  E: 327kcal Tel.zsír.: 0,07g CH: 50,67g Só: 0,93g  Zsír: 7,35g Feh.: 14,04g Cuk: g Ca: 12,74mg
Energia:	1 480,02kcal	1 245,81kcal	991,27kcal	1 254,01kcal	1 070,47kcal
Zsír:	54,31g	47,61g	51,99g	60,68g	53,88g
Telített zsírsav:	8,95g	5,09g	2,42g	4,19g	5,60g
Fehérje:	52,76g	41,14g	44,96g	35,32g	40,55g
Szénhidrát:	191,04g	160,92g	78,31g	141,71g	102,14g
Hozzáadott cukor:	5,48g	0,60g	g	g	g
Só:	4,74g	2,82g	5,98g	6,96g	7,27g
Ca:	300,75mg	164,20mg	98,81mg	74,94mg	66,15mg

**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. 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.