

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
Tízórai	Zala felvágott ⁶ , Margarin, Teljes kiőrlésű zsemle ¹ E: 348kcal Tel.zsír.: 5,51g CH: 36,62g Só: 1,96g Zsír: 16,63g Feh.: 11,54g Cuk: g Ca: 9,43mg	Müzli ¹ E: 175kcal Tel.zsír.: g CH: 27,68g Só: g Zsír: 6,40g Feh.: 2,80g Cuk: g Ca: mg	Sajtkrém tömlös ⁷ , paradicsom, teljes kiőrlésű kifli ¹ E: 302kcal Tel.zsír.: g CH: 29,76g Só: 1,73g Zsír: 13,97g Feh.: 11,13g Cuk: g Ca: 4,50mg	Teljeskiőrlésű kenyér ¹ , Kenőmájás ^{6,7} , paprika E: 265kcal Tel.zsír.: 3,80g CH: 33,99g Só: 1,86g Zsír: 9,06g Feh.: 11,43g Cuk: g Ca: 18,00mg	kakaós csiga E: 149kcal Tel.zsír.: g CH: 26,64g Só: 0,31g Zsír: 3,63g Feh.: 3,32g Cuk: g Ca: mg
Ebéd	Babgulyás ^{1,9} , Mákos tészta ^{1,3} E: 710kcal Tel.zsír.: 3,44g CH: 87,12g Só: 1,71g Zsír: 27,28g Feh.: 26,82g Cuk: g Ca: 291,31mg	Karalábéleves ⁷ , Sült csirkecomb ^{1,3,4,6} , Párolt káposzta, Tört burgonya fél adag E: 617kcal Tel.zsír.: 4,88g CH: 61,12g Só: 1,94g Zsír: 29,52g Feh.: 25,76g Cuk: 0,60g Ca: 160,56mg	Rizsleves ⁹ , Finomfőzelék ^{1,7} , Fasírt (sertés) ^{1,3,6} E: 489kcal Tel.zsír.: 2,34g CH: 35,54g Só: 3,41g Zsír: 25,85g Feh.: 22,27g Cuk: g Ca: 100,81mg	Magyaros burgonyaleves ¹ , Eszterházy sertésragu ^{1,7,10} , Nagykagyló tészta E: 516kcal Tel.zsír.: 3,76g CH: 20,68g Só: 2,41g Zsír: 33,40g Feh.: 29,87g Cuk: 2,00g Ca: 76,26mg	Gölldileves ^{1,3,4,6,9} , Lecsós sertészelet, Hasáb burgonya E: 938kcal Tel.zsír.: 4,77g CH: 76,71g Só: 3,94g Zsír: 56,12g Feh.: 29,97g Cuk: g Ca: 52,59mg
Uzsonna	teljes kiőrlésű túrós bukta ^{3,7} , Alma, tej 2,8 % ⁷ E: 422kcal Tel.zsír.: g CH: 67,30g Só: 1,07g Zsír: 10,40g Feh.: 14,40g Cuk: 5,48g Ca: mg	Vaníliás csiga teljes kiőrlésű ^{1,3,7} , tej 2,8 % ⁷ E: 267kcal Tel.zsír.: g CH: 36,99g Só: 0,57g Zsír: 8,49g Feh.: 9,35g Cuk: g Ca: mg	Almás-vaníliás rácsos, tej 2,8 % ⁷ 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 ¹ , tej 2,8 % ⁷ E: 378kcal Tel.zsír.: g CH: 50,73g Só: 1,70g Zsír: 15,66g Feh.: 9,40g Cuk: g Ca: mg	Gyümölcsjoghurt ⁷ , Korpás kifli ¹ , tej 2,8 % ⁷ 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	1 059,27kcal	900,96kcal	1 158,96kcal	1 413,61kcal
Zsír:	54,31g	44,41g	45,42g	58,12g	67,09g
Telített zsírsav:	8,95g	4,88g	2,34g	7,56g	4,85g
Fehérje:	52,76g	37,91g	39,19g	50,69g	47,34g
Szénhidrát:	191,04g	125,79g	74,50g	105,40g	154,03g
Hozzáadott cukor:	5,48g	0,60g	g	2,00g	g
Só:	4,74g	2,51g	5,40g	5,96g	5,18g
Ca:	300,75mg	160,56mg	105,31mg	94,26mg	65,33mg

Allergének:

1. Glutént 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. Diófélék 9. Zeller és abból készült termékek 10. Mustár és abból készült termékek 11. Szezámag 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.