

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, Vaniliás tej 2 dl ⁷ , Teljes kiörlésű zsemle ¹ E: 381kcal Tel.zsír.: 3,49g CH: 37,54g Só: 1,85g Zsír: 13,29g Feh.: 16,09g Cuk: 1,00g Ca: 6,76mg	Müzli ¹ , Tej 2 dl ⁷ E: 231kcal Tel.zsír.: g CH: 20,76g Só: 0,26g Zsír: 7,80g Feh.: 8,90g Cuk: g Ca: mg	Sajtkrém tömlös ⁷ , paradicsom, Tejeskávé 2 dl ⁷ , teljes kiörlésű kifli ¹ E: 434kcal Tel.zsír.: 0,01g CH: 55,47g Só: 1,23g Zsír: 15,02g Feh.: 15,61g Cuk: 14,99g Ca: 4,47mg	Teljeskiörlésű kenyér ¹ , Kenőmájás ^{6,7} , paprika, Kakaó 2 dl ⁷ E: 352kcal Tel.zsír.: 3,29g CH: 35,38g Só: 1,81g Zsír: 10,76g Feh.: 16,49g Cuk: 6,99g Ca: 16,09mg	Karamellás tej 2 dl ⁷ , kakaós csiga E: 309kcal Tel.zsír.: g CH: 41,64g Só: 0,57g Zsír: 6,63g Feh.: 10,12g Cuk: 14,99g Ca: 0,09mg
Ebéd	Babgulyás ^{1,9} , Mákos tészta ^{1,3} E: 574kcal Tel.zsír.: 2,69g CH: 70,18g Só: 1,39g Zsír: 21,78g Feh.: 22,53g Cuk: g Ca: 240,39mg	Karalábéleves ⁷ , Sült csirkecomb ^{1,3,4,6} , Párolt káposzta, Tört burgonya fél adag E: 548kcal Tel.zsír.: 4,07g CH: 54,23g Só: 1,63g Zsír: 26,31g Feh.: 22,63g Cuk: 0,40g Ca: 138,02mg	Rizsleves ⁹ , Finomfőzelék ^{1,7} , Fasírt (sertés) ^{1,3,6} E: 401kcal Tel.zsír.: 2,04g CH: 27,22g Só: 2,73g Zsír: 22,31g Feh.: 17,81g Cuk: g Ca: 79,39mg	Magyaros burgonyaleves ¹ , Eszterházy sertésragu ^{1,7,10} , Nagykagyló tészta E: 388kcal Tel.zsír.: 3,08g CH: 15,52g Só: 1,91g Zsír: 24,86g Feh.: 22,97g Cuk: 1,50g Ca: 59,97mg	Gölldileves ^{1,3,4,6,9} , Lecsős sertészelet, Hasáb burgonya E: 715kcal Tel.zsír.: 4,02g CH: 64,04g Só: 3,47g Zsír: 41,01g Feh.: 20,87g Cuk: g Ca: 40,24mg
Uzsonna	teljes kiörlésű túrós bukta ^{3,7} , Alma E: 307kcal Tel.zsír.: g CH: 56,70g Só: 0,81g Zsír: 4,80g Feh.: 8,60g Cuk: 5,48g Ca: mg	Vaniliás csiga teljes kiörlésű ^{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 kiörlésű ¹ E: 263kcal Tel.zsír.: g CH: 40,13g 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:	1 261,67kcal	936,39kcal	835,08kcal	1 002,08kcal	1 240,44kcal
Zsír:	39,87g	37,00g	37,33g	45,68g	49,39g
Telített zsírsav:	6,18g	4,07g	2,05g	6,38g	4,10g
Fehérje:	47,22g	35,09g	33,42g	43,05g	39,24g
Szénhidrát:	164,42g	102,78g	82,69g	91,03g	147,16g
Hozzáadott cukor:	6,48g	0,40g	14,99g	8,49g	14,99g
Só:	4,04g	2,20g	3,96g	5,16g	4,71g
Ca:	247,15mg	138,02mg	83,86mg	76,06mg	53,07mg

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.