03

# Étlap

## 2021. január 11 - 2021. január 15

| Étkezés | 2021.01.11<br>Hétfõ | 2021.01.12<br>Kedd | 2021.01.13<br>Szerda | 2021.01.14<br>Csütörtök | 2021.01.15<br>Péntek |
|---|---|---|---|---|---|
| **Tízórai** | Csirkemellsonka$_{6}$, Kakaó 2 dl$_{7}$, Kígyó uborka, Teljes kiõrlésû zsemle$_{1}$<br>E: 349kcal Zsír: 4,23g<br>Tel.zsír.: 0,29g Feh.: 19,13g<br>CH: 45,89g Cuk: 6,99g<br>Só: 1,72g Ca: 9,38mg | Almás-vaniliás rácsos, Karamellás tej 2 dl$_{7}$<br>E: 160kcal Zsír: 3,00g<br>Tel.zsír.: g Feh.: 6,80g<br>CH: 15,00g Cuk: 14,99g<br>Só: 0,26g Ca: 0,09mg | Teljeskiõrlésû kenyér$_{1}$, Sajtkrém tömlös$_{7}$, Tej 2 dl$_{7}$, Csemege uborka<br>E: 330kcal Zsír: 11,05g<br>Tel.zsír.: g Feh.: 15,78g<br>CH: 29,53g Cuk: g<br>Só: 3,79g Ca: 36,50mg | Teljeskiõrlésû kenyér$_{1}$, Szalámi csemege 1 dkg, Zöldárú paprika, Margarin, Vaniliás tej 2 dl$_{7}$<br>E: 342kcal Zsír: 14,16g<br>Tel.zsír.: 3,95g Feh.: 14,94g<br>CH: 28,06g Cuk: 1,00g<br>Só: 1,83g Ca: 15,84mg | Teljeskiõrlésû kenyér$_{1}$, Tepertõkrém 5 dkg$_{10}$, Tejeskávé 2 dl$_{7}$<br>E: 424kcal Zsír: 15,33g<br>Tel.zsír.: 3,16g Feh.: 14,46g<br>CH: 55,74g Cuk: 14,99g<br>Só: 1,08g Ca: 17,29mg |
| **Ebéd** | Fejtettbableves füstölt kolbásszal$_{7}$, Burgonyás tészta, Õszibarack kompót<br>E: 448kcal Zsír: 38,79g<br>Tel.zsír.: 2,28g Feh.: 11,66g<br>CH: 12,84g Cuk: g<br>Só: 3,85g Ca: 12,79mg | Vegyes gyümölcsleves$_{1,3,7}$, Sült csirkemáj, Párolt rizs, Vegyesvágott<br>E: 487kcal Zsír: 11,05g<br>Tel.zsír.: 2,34g Feh.: 16,47g<br>CH: 78,44g Cuk: 22,98g<br>Só: 4,07g Ca: 63,57mg | Tarhonyaleves$_{1,3,4,6}$, Tökfõzelék$_{1,7}$, Fasírt (sertés)$_{1,3,6}$<br>E: 407kcal Zsír: 22,06g<br>Tel.zsír.: 2,81g Feh.: 17,55g<br>CH: 33,99g Cuk: g<br>Só: 2,70g Ca: 71,30mg | Zellerkrémleves$_{1,3,7,8,9}$, Rizseshús$_{9}$<br>E: 315kcal Zsír: 12,22g<br>Tel.zsír.: 2,40g Feh.: 19,46g<br>CH: 30,03g Cuk: g<br>Só: 1,72g Ca: 40,05mg | Tojásleves$_{1,3,7}$, Grill csirkemell csíkok$_{1,3,7,9}$, Sütõtökpüré, Tört burgonya<br>E: 579kcal Zsír: 19,14g<br>Tel.zsír.: 2,18g Feh.: 25,29g<br>CH: 74,73g Cuk: g<br>Só: 4,37g Ca: 100,10mg |
| **Uzsonna** | teljes kiörlésû túrós bukta$_{3,7}$, kivi<br>E: 311kcal Zsír: 5,40g<br>Tel.zsír.: g Feh.: 9,60g<br>CH: 52,60g Cuk: 5,48g<br>Só: 0,82g Ca: 38,00mg | Teljeskiõrlésû kenyér$_{1}$, Margarin<br>E: 170kcal Zsír: 4,55g<br>Tel.zsír.: 1,30g Feh.: 5,06g<br>CH: 27,02g Cuk: g<br>Só: 0,96g Ca: 13,14mg | Gyümölcs joghurt$_{7}$, teljes kiõrlésû kifli$_{1}$<br>E: 149kcal Zsír: 1,45g<br>Tel.zsír.: 0,02g Feh.: 4,90g<br>CH: 27,12g Cuk: 0,07g<br>Só: 0,48g Ca: 0,98mg | Alma, Vaníliás csiga teljes kiõrlésû$_{1,3,7}$<br>E: 214kcal Zsír: 2,89g<br>Tel.zsír.: g Feh.: 3,55g<br>CH: 43,19g Cuk: g<br>Só: 0,31g Ca: mg | Mandarin, Pogácsa burgonyás teljes kiõrlésû$_{1}$<br>E: 257kcal Zsír: 10,39g<br>Tel.zsír.: g Feh.: 4,36g<br>CH: 35,51g Cuk: g<br>Só: 1,44g Ca: 25,30mg |
| Energia: | 1 108,28kcal | 816,95kcal | 885,24kcal | 871,72kcal | 1 260,32kcal |
| Zsír: | 48,42g | 18,60g | 34,56g | 29,28g | 44,87g |
| Telített zsírsav: | 2,57g | 3,64g | 2,82g | 6,36g | 5,34g |
| Fehérje: | 40,39g | 28,33g | 38,23g | 37,96g | 44,11g |
| Szénhidrát: | 111,33g | 120,46g | 90,64g | 101,29g | 165,99g |
| Hozzáadott cukor: | 12,47g | 37,97g | 0,07g | 1,00g | 14,99g |
| Só: | 6,39g | 5,29g | 6,97g | 3,86g | 6,89g |
| Ca: | 60,17mg | 76,80mg | 108,77mg | 55,89mg | 142,69mg |

**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. Szezámmag és abból készült termékek 12. Kén-dioxid 13. Puhatestûek 14. Csillagfürt

A változtatás jogát fenntartjuk!

Óvoda tej program keretében hétfõtõl-csütörtökig napi 2dl 2,8% tejet biztosít az óvoda.