

# Étlap

2021. március 1 - 2021. március 5

Étkezés	2021.03.01 Hétfő	2021.03.02 Kedd	2021.03.03 Szerda	2021.03.04 Csütörtök	2021.03.05 Péntek
<b>Tízórai</b>	kakaós csiga teljes kiőrlésű  E: 2kcal Tel.zsír.: g CH: 0,42g Só: 0,00g  Zsír: 0,06g Feh.: 0,05g Cuk: g Ca: mg	Teljeskiőrlésű kenyér <sup>1</sup> , Sajtkrém tömlős <sup>7</sup> , Kigyo uborka  E: 305kcal Tel.zsír.: g CH: 33,49g Só: 2,29g  Zsír: 13,07g Feh.: 12,01g Cuk: g Ca: 18,00mg	Teljeskiőrlésű kenyér <sup>1</sup> , Margarin, Fokhagymás felvágott  E: 234kcal Tel.zsír.: 2,60g CH: 32,44g Só: 1,23g  Zsír: 8,70g Feh.: 6,08g Cuk: g Ca: 16,27mg	Korpás kifli <sup>1</sup> , Zöldarú paprika, Margarin  E: 199kcal Tel.zsír.: 2,68g CH: 24,51g Só: 0,83g  Zsír: 8,85g Feh.: 5,26g Cuk: g Ca: 14,01mg	Vaníliás csiga teljes kiőrlésű <sup>1,3,7</sup>  E: 157kcal Tel.zsír.: g CH: 27,79g Só: 0,31g  Zsír: 2,89g Feh.: 3,55g Cuk: g Ca: mg
<b>Ebéd</b>	Tojásleves <sup>1,3,7</sup> , Paprikás burgonya virslivel <sup>6</sup> , Csemege uborka  E: 478kcal Tel.zsír.: 5,14g CH: 36,81g Só: 5,68g  Zsír: 27,70g Feh.: 19,60g Cuk: g Ca: 60,70mg	Meggye leves <sup>1,7</sup> , Rántott sertésszelet <sup>1,3</sup> , Párolt rizs  E: 771kcal Tel.zsír.: 3,49g CH: 85,02g Só: 2,04g  Zsír: 36,63g Feh.: 22,25g Cuk: 7,99g Ca: 48,15mg	Magyaros burgonyaleves <sup>1</sup> , Tökfőzelék <sup>1,7</sup> , Fasírt (sertés) <sup>1,3,6</sup>  E: 514kcal Tel.zsír.: 3,87g CH: 41,30g Só: 3,20g  Zsír: 28,57g Feh.: 20,89g Cuk: g Ca: 88,55mg	Húsgaluskaleves <sup>1,3</sup> , túrós tészta rakott  E: 223kcal Tel.zsír.: 0,70g CH: 21,56g Só: 1,69g  Zsír: 11,73g Feh.: 7,22g Cuk: g Ca: 25,34mg	Zöldbableves tejfőlös <sup>1,3,7</sup> , Sült csirkecomb <sup>1,3,4,6</sup> , Párolt káposzta, Tört burgonya fél adag  E: 561kcal Tel.zsír.: 3,59g CH: 58,71g Só: 2,79g  Zsír: 24,83g Feh.: 24,77g Cuk: 0,60g Ca: 124,32mg
<b>Uzsonna</b>	Zöldarú paradicsom 2 dkg, Margarin, Teljes kiőrlésű zsemle <sup>1</sup> , tej 2,8 % <sup>7</sup>  E: 365kcal Tel.zsír.: 2,60g CH: 46,38g Só: 1,22g  Zsír: 14,31g Feh.: 11,30g Cuk: g Ca: 3,07mg	Alma, Mákos búrkifli <sup>1,3,7</sup> , tej 2,8 % <sup>7</sup>  E: 385kcal Tel.zsír.: g CH: 49,92g Só: 0,68g  Zsír: 16,32g Feh.: 9,43g Cuk: g Ca: mg	Mandarin, Pogácsa burgonyás teljes kiőrlésű <sup>1</sup> , tej 2,8 % <sup>7</sup>  E: 364kcal Tel.zsír.: 1,98g CH: 44,70g Só: 1,64g  Zsír: 15,62g Feh.: 10,09g Cuk: g Ca: 27,60mg	kivi, cukros kifli <sup>1,3,7</sup> , tej 2,8 % <sup>7</sup>  E: 352kcal Tel.zsír.: 1,98g CH: 50,18g Só: 0,74g  Zsír: 10,88g Feh.: 11,99g Cuk: 5,50g Ca: 44,08mg	Teljeskiőrlésű kenyér <sup>1</sup> , Magyaros vajkrém <sup>3</sup> , Zöldarú paradicsom 2 dkg, tej 2,8 % <sup>7</sup>  E: 332kcal Tel.zsír.: g CH: 43,18g Só: 1,29g  Zsír: 12,09g Feh.: 12,38g Cuk: g Ca: 16,80mg
Energia:	844,49kcal	1 460,79kcal	1 110,92kcal	774,74kcal	1 049,44kcal
Zsír:	42,07g	66,01g	52,89g	31,46g	39,80g
Telített zsírsav:	7,74g	3,49g	6,47g	5,35g	3,59g
Fehérje:	30,95g	43,69g	37,05g	24,46g	40,70g
Szénhidrát:	83,61g	168,43g	118,44g	96,25g	129,68g
Hozzáadott cukor:	g	7,99g	g	5,50g	0,60g
Só:	6,91g	5,01g	6,07g	3,26g	4,40g
Ca:	63,77mg	66,15mg	132,42mg	83,43mg	141,12mg

**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. Szezámag és abból készült termékek 12. Kén-dioxid 13. Puhatestűek 14. Csillagfűrt

A változtatás jogát fenntartjuk!

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