

# Étlap

2021. március 8 - 2021. március 12

Étkezés	2021.03.08 Hétfő	2021.03.09 Kedd	2021.03.10 Szerda	2021.03.11 Csütörtök	2021.03.12 Péntek
<b>Tízórai</b>	Teljeskiörlesű kenyér <sub>1</sub> , Kenőmájás <sub>6,7</sub> , paprika  E: 265kcal Tel.zsír.: 3,80g CH: 33,99g Só: 1,86g  Zsír: 9,06g Feh.: 11,43g Cuk: g Ca: 18,00mg	Almás-vaniliás rácsos  E: kcal Tel.zsír.: g CH: g Só: g  Zsír: g Feh.: g Cuk: g Ca: mg	Teljeskiörlesű kenyér <sub>1</sub> , Natúr vajkrém 2 dkg <sub>7</sub> , Csemege uborka  E: 230kcal Tel.zsír.: g CH: 35,55g Só: 3,26g  Zsír: 6,54g Feh.: 6,95g Cuk: g Ca: 42,00mg	Teljeskiörlesű kenyér <sub>1</sub> , Szalámi csemege 1 dkg, paradicsom, Margarin  E: 349kcal Tel.zsír.: 6,14g CH: 34,50g Só: 2,09g  Zsír: 18,02g Feh.: 11,60g Cuk: g Ca: 24,37mg	pizzás csiga teljes kiörlesű <sub>1,7</sub>  E: 212kcal Tel.zsír.: g CH: 22,08g Só: 0,60g  Zsír: 11,04g Feh.: 4,32g Cuk: g Ca: mg
<b>Ebéd</b>	Rizsleves <sub>9</sub> , Vadas sertésragu <sub>7</sub> , Tészta köret (spagetti) <sub>1,3</sub>  E: 641kcal Tel.zsír.: 1,47g CH: 61,23g Só: 1,76g  Zsír: 31,98g Feh.: 24,52g Cuk: g Ca: 45,95mg	Gombaleves <sub>1,3,7</sub> , Pirított csirkemell, Tört burgonya  E: 553kcal Tel.zsír.: 4,76g CH: 45,25g Só: 1,51g  Zsír: 29,27g Feh.: 25,77g Cuk: g Ca: 59,65mg	Tavaszi leves <sub>1,3,4,6,9</sub> , Lencsefőzelék <sub>1,7,10</sub> , Lecsó kolbász  E: 827kcal Tel.zsír.: 10,25g CH: 70,12g Só: 6,30g  Zsír: 42,96g Feh.: 36,78g Cuk: 1,50g Ca: 150,75mg	Sertésragu leves <sub>1,3</sub> , Burgonyás tészta, Őszibarack kompót  E: 401kcal Tel.zsír.: 2,30g CH: 20,78g Só: 5,48g  Zsír: 29,80g Feh.: 10,36g Cuk: g Ca: 40,69mg	Karfiolleves <sub>1,3,4,6,7</sub> , Rizses csirke-zúza  E: 332kcal Tel.zsír.: 1,09g CH: 44,85g Só: 2,35g  Zsír: 9,85g Feh.: 16,00g Cuk: g Ca: 74,73mg
<b>Uzsonna</b>	Túrós táska <sub>1,3,7</sub> , Alma, tej 2,8 % <sub>7</sub>  E: 406kcal Tel.zsír.: g CH: 64,50g Só: 0,26g  Zsír: 9,80g Feh.: 14,20g Cuk: g Ca: mg	Retek, Margarin, Teljes kiörlesű zsemle <sub>1</sub> , tej 2,8 % <sub>7</sub>  E: 367kcal Tel.zsír.: 2,60g CH: 46,58g Só: 1,24g  Zsír: 14,27g Feh.: 11,60g Cuk: g Ca: 1,27mg	Gyümölcsjoghurt <sub>7</sub> , Korpás kifli <sub>1</sub> , tej 2,8 % <sub>7</sub>  E: 327kcal Tel.zsír.: 0,07g CH: 50,67g Só: 0,93g  Zsír: 7,35g Feh.: 14,04g Cuk: g Ca: 12,74mg	Mandarin, Sajtos rúd teljes kiörlesű, tej 2,8 % <sub>7</sub>  E: 166kcal Tel.zsír.: g CH: 20,96g Só: 0,26g  Zsír: 5,96g Feh.: 6,64g Cuk: g Ca: 27,60mg	Margarin, Kígyó uborka, teljes kiörlesű kifli <sub>1</sub> , tej 2,8 % <sub>7</sub>  E: 334kcal Tel.zsír.: 2,60g CH: 36,59g Só: 0,94g  Zsír: 15,14g Feh.: 10,89g Cuk: g Ca: 4,27mg
Energia:	1 311,08kcal	920,34kcal	1 383,91kcal	916,36kcal	877,70kcal
Zsír:	50,84g	43,55g	56,85g	53,78g	36,03g
Telített zsírsav:	5,26g	7,36g	10,32g	8,44g	3,69g
Fehérje:	50,15g	37,37g	57,77g	28,60g	31,22g
Szénhidrát:	159,72g	91,83g	156,34g	76,24g	103,52g
Hozzáadott cukor:	g	g	1,50g	g	g
Só:	3,88g	2,75g	10,49g	7,83g	3,88g
Ca:	63,95mg	60,92mg	205,49mg	92,66mg	79,00mg

**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-mag 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.