

# 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>Reggeli</b>	Vaniliás tej <sup>7</sup> , kakaós csiga  E: 211kcal Tel.zsír.: g CH: 27,14g Só: 0,46g  Zsír: 5,43g Feh.: 7,40g Cuk: 0,50g Ca: 0,00mg	Sajtkrém tömlös <sup>7</sup> , Tejeskávé <sup>7</sup> , Kígyó uborka, kenyér teljes kiörlésű <sup>1</sup>  E: 308kcal Tel.zsír.: 0,03g CH: 39,77g Só: 1,63g  Zsír: 8,41g Feh.: 11,80g Cuk: 7,99g Ca: 18,15mg	Margarin, Tej 1,5 dl <sup>7</sup> , kenyér teljes kiörlésű <sup>1</sup> , Fokhagymás felvágott  E: 245kcal Tel.zsír.: 1,30g CH: 27,02g Só: 1,15g  Zsír: 6,80g Feh.: 10,16g Cuk: g Ca: 13,14mg	Korpás kifli <sup>1</sup> , paprika, Margarin, Kakaó <sup>7</sup>  E: 267kcal Tel.zsír.: 1,63g CH: 33,60g Só: 0,89g  Zsír: 7,12g Feh.: 10,06g Cuk: 7,99g Ca: 15,52mg	Karamellás tej <sup>7</sup> , Vaniliás csiga teljes kiörlésű <sup>1,3,7</sup>  E: 257kcal Tel.zsír.: g CH: 37,79g Só: 0,47g  Zsír: 4,69g Feh.: 7,63g Cuk: 9,99g Ca: 0,06mg
<b>Tízórai</b>	Tea  E: 20kcal Tel.zsír.: g CH: 5,00g Só: 0,00g  Zsír: 0,00g Feh.: 0,00g Cuk: 5,00g Ca: 0,04mg	Gyümölcslé 2dl  E: 103kcal Tel.zsír.: g CH: 24,60g Só: 0,27g  Zsír: g Feh.: 0,40g Cuk: g Ca: mg	Tea  E: 20kcal Tel.zsír.: g CH: 5,00g Só: 0,00g  Zsír: 0,00g Feh.: 0,00g Cuk: 5,00g Ca: 0,04mg	Tea  E: 20kcal Tel.zsír.: g CH: 5,00g Só: 0,00g  Zsír: 0,00g Feh.: 0,00g Cuk: 5,00g Ca: 0,04mg	Gyümölcslé 2dl  E: 103kcal Tel.zsír.: g CH: 24,60g Só: 0,27g  Zsír: g Feh.: 0,40g Cuk: g Ca: mg
<b>Ebéd</b>	Paprikás burgonya virslivel <sup>6</sup> , Csemege uborka  E: 10kcal Tel.zsír.: g CH: 1,82g Só: 1,68g  Zsír: 0,07g Feh.: 0,42g Cuk: g Ca: 21,00mg	Natúr sertésszelet <sup>1</sup> , Párolt rizs  E: 265kcal Tel.zsír.: 0,45g CH: 34,33g Só: 0,98g  Zsír: 8,18g Feh.: 12,05g Cuk: g Ca: 14,58mg	Tökfőzelék <sup>1,7</sup> , Fasírt (sertés) <sup>1,3,6</sup>  E: 276kcal Tel.zsír.: 2,33g CH: 17,46g Só: 1,13g  Zsír: 17,10g Feh.: 12,27g Cuk: g Ca: 48,26mg	Zöldség főzelék, Darált hús  E: 89kcal Tel.zsír.: g CH: 0,09g Só: 0,54g  Zsír: 7,17g Feh.: 5,25g Cuk: g Ca: 3,96mg	Sült csirkecomb <sup>1,3,4,6</sup> , Párolt káposzta, Tört burgonya fél adag  E: 293kcal Tel.zsír.: 0,99g CH: 31,41g Só: 1,19g  Zsír: 11,50g Feh.: 15,30g Cuk: 0,30g Ca: 55,84mg
<b>Uzsonna</b>	paradicsom, Margarin, Teljes kiörlésű zsemle <sup>1</sup>  E: 220kcal Tel.zsír.: 1,30g CH: 37,56g Só: 0,87g  Zsír: 4,68g Feh.: 5,59g Cuk: g Ca: 3,34mg	Alma, Mákos búrkifli <sup>1,3,7</sup>  E: 259kcal Tel.zsír.: g CH: 36,52g Só: 0,42g  Zsír: 10,72g Feh.: 3,63g Cuk: g Ca: mg	Mandarin, Pogácsa burgonyás teljes kiörlésű <sup>1</sup>  E: 239kcal Tel.zsír.: g CH: 32,56g Só: 1,38g  Zsír: 9,93g Feh.: 4,08g Cuk: g Ca: 20,70mg	kivi, cukros kifli <sup>1,3,7</sup>  E: 248kcal Tel.zsír.: 1,98g CH: 42,11g Só: 0,49g  Zsír: 5,34g Feh.: 6,29g Cuk: 5,50g Ca: 47,88mg	Teljeskiörlésű kenyér <sup>1</sup> , Magyaros vajkrém <sup>3</sup> , paradicsom  E: 152kcal Tel.zsír.: g CH: 23,32g Só: 0,69g  Zsír: 4,36g Feh.: 4,55g Cuk: g Ca: 12,70mg
Energia:	460,59kcal	934,83kcal	780,47kcal	623,73kcal	804,58kcal
Zsír:	10,18g	27,32g	33,83g	19,63g	20,55g
Telített zsírsav:	1,30g	0,49g	3,63g	3,61g	0,99g
Fehérje:	13,41g	27,89g	26,51g	21,60g	27,88g
Szénhidrát:	71,53g	135,22g	82,05g	80,80g	117,12g
Hozzáadott cukor:	5,49g	7,99g	5,00g	18,48g	10,29g
Só:	3,01g	3,30g	3,66g	1,92g	2,62g
Ca:	24,38mg	32,73mg	82,14mg	67,41mg	68,60mg

A változtatás jogát fenntartjuk!

**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. Csillagfürt

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