

## Étlap

2021. március 22 - 2021. március 26

Étkezés	2021.03.22 Hétfő	2021.03.23 Kedd	2021.03.24 Szerda	2021.03.25 Csütörtök	2021.03.26 Péntek
<b>Tízórai</b>	Snidlinges vajkrém 2 dk <sub>7</sub> , Kakaó 2 dl <sub>7</sub> , Csemege uborka, Teljes kiőrlésű zsemle <sub>1</sub>  E: 395kcal Tel.zsír.: 0,13g CH: 46,65g Só: 2,95g  Zsír: 11,67g Feh.: 13,17g Cuk: 6,99g Ca: 25,09mg	Teljeskiőrlésű kenyér <sub>1</sub> , Kenőmájas <sub>6,7</sub> , paradicsom, Karamellás tej 2 dl <sub>7</sub>  E: 382kcal Tel.zsír.: 3,16g CH: 43,68g Só: 1,81g  Zsír: 10,51g Feh.: 16,23g Cuk: 14,99g Ca: 18,69mg	Teljeskiőrlésű kenyér <sub>1</sub> , Sonka felvágott, Margarin, Vaniliás tej 2 dl <sub>7</sub>  E: 264kcal Tel.zsír.: 1,30g CH: 28,02g Só: 1,19g  Zsír: 7,25g Feh.: 11,18g Cuk: 1,00g Ca: 13,14mg	paprika, Margarin, Tej 2 dl <sub>7</sub> , teljes kiőrlésű kifli <sub>1</sub>  E: 293kcal Tel.zsír.: 1,30g CH: 28,23g Só: 0,84g  Zsír: 8,59g Feh.: 12,16g Cuk: g Ca: 0,64mg	teljes kiőrlésű túrós bukta <sub>3,7</sub> , Tejeskávé 2 dl <sub>7</sub>  E: 442kcal Tel.zsír.: 0,01g CH: 67,71g Só: 0,81g  Zsír: 10,85g Feh.: 15,48g Cuk: 20,47g Ca: 0,87mg
<b>Ebéd</b>	Fejtettbleves <sub>1,9</sub> , Pásztortarhonya  E: 326kcal Tel.zsír.: 1,50g CH: 49,36g Só: 1,63g  Zsír: 9,69g Feh.: 9,99g Cuk: g Ca: 25,13mg	Köménymagosleves levesgyönggyel, Ínyenc csirke (répás-gombás), Párolt rizs  E: 214kcal Tel.zsír.: 0,34g CH: 39,25g Só: 0,50g  Zsír: 4,10g Feh.: 3,94g Cuk: g Ca: 8,93mg	Zöldséges burgonyaleves <sub>1,3,4,6</sub> , Finomfőzelék <sub>1,7</sub> , Pipifasírt <sub>1,3,7</sub>  E: 457kcal Tel.zsír.: 2,39g CH: 37,65g Só: 3,90g  Zsír: 24,07g Feh.: 19,20g Cuk: g Ca: 98,59mg	Reszelt tésztaleves <sub>1,3,9</sub> , Rakott karfiol <sub>7</sub>  E: 361kcal Tel.zsír.: 2,61g CH: 24,72g Só: 1,83g  Zsír: 20,19g Feh.: 18,61g Cuk: g Ca: 82,04mg	Zellerleves <sub>1,3,9</sub> , Sertéspörkölt, Hasáb burgonya, Csemege uborka  E: 697kcal Tel.zsír.: 4,03g CH: 67,90g Só: 4,90g  Zsír: 39,82g Feh.: 15,56g Cuk: g Ca: 69,20mg
<b>Uzsonna</b>	Alma, Pogácsa burgonyás teljes kiőrlésű <sub>1</sub>  E: 263kcal Tel.zsír.: g CH: 40,13g Só: 1,44g  Zsír: 10,06g Feh.: 3,60g Cuk: g Ca: mg	kivi, Krémtúró  E: 61kcal Tel.zsír.: g CH: 11,30g Só: 0,01g  Zsír: 0,60g Feh.: 1,00g Cuk: g Ca: 38,00mg	Mandarin, Vaniliás csiga teljes kiőrlésű <sub>1,3,7</sub>  E: 209kcal Tel.zsír.: g CH: 38,57g Só: 0,32g  Zsír: 3,22g Feh.: 4,32g Cuk: g Ca: 25,30mg	Teljeskiőrlésű kenyér <sub>1</sub> , Alma, kockasajt 1 db <sub>7</sub>  E: 224kcal Tel.zsír.: g CH: 43,41g Só: 0,86g  Zsír: 3,06g Feh.: 6,71g Cuk: g Ca: 12,50mg	Teljeskiőrlésű kenyér <sub>1</sub> , Margarin, sárgarépa hasáb nyers-zöldáru  E: 196kcal Tel.zsír.: 1,32g CH: 32,12g Só: 1,15g  Zsír: 4,68g Feh.: 5,81g Cuk: g Ca: 42,12mg
Energia:	983,65kcal	656,85kcal	930,21kcal	878,02kcal	1 334,50kcal
Zsír:	31,42g	15,20g	34,54g	31,83g	55,35g
Telített zsírsav:	1,62g	3,51g	3,69g	3,91g	5,36g
Fehérje:	26,75g	21,16g	34,69g	37,48g	36,86g
Szénhidrát:	136,14g	94,22g	104,44g	96,36g	167,74g
Hozzáadott cukor:	6,99g	14,99g	1,00g	g	20,47g
Só:	6,01g	2,33g	5,41g	3,52g	6,87g
Ca:	50,22mg	65,62mg	137,03mg	95,18mg	112,19mg

**Allergének:**

1. Glutént tartalmazó gabona 2. Rákkfélék 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. Puhatestűek 14. Csillagfürt

A változtatás jogát fenntartjuk!

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