

## Étlap

2021. május 17 - 2021. május 21

Étkezés	2021.05.17 Hétfő	2021.05.18 Kedd	2021.05.19 Szerda	2021.05.20 Csütörtök	2021.05.21 Péntek
<b>Reggeli</b>	Tejeskávé <sub>7</sub> , Vaníliás csiga teljes kiörlésű <sub>1,3,7</sub>  E: 258kcal Tel.zsír.: 0,03g CH: 39,84g Só: 0,45g  Zsír: 4,56g Feh.: 7,23g Cuk: 7,99g Ca: 2,65mg	Snidlinges vajkrém 2 dkg <sub>7</sub> , paprika, Kakaó <sub>7</sub> , Teljes kiörlésű zsemle <sub>1</sub>  E: 357kcal Tel.zsír.: 0,26g CH: 46,57g Só: 0,92g  Zsír: 10,70g Feh.: 10,51g Cuk: 7,99g Ca: 2,15mg	Szalámi csemege 1 dkg, Margarin, Tej <sub>7</sub> , Kígyó uborka, kenyér teljes kiörlésű <sub>1</sub>  E: 324kcal Tel.zsír.: 3,07g CH: 27,39g Só: 1,65g  Zsír: 12,18g Feh.: 14,57g Cuk: g Ca: 17,94mg	Vaníliás tej <sub>7</sub> , Briós teljes kiörlésű <sub>1,3,7</sub>  E: 304kcal Tel.zsír.: 2,34g CH: 41,52g Só: 0,72g  Zsír: 7,48g Feh.: 10,45g Cuk: 10,27g Ca: 16,19mg	Karamellás tej <sub>7</sub>  E: 100kcal Tel.zsír.: g CH: 10,00g Só: 0,16g  Zsír: 1,80g Feh.: 4,08g 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>	Borsos tokány, Párolt rizs  E: 257kcal Tel.zsír.: 0,68g CH: 33,30g Só: 0,96g  Zsír: 7,84g Feh.: 12,29g Cuk: g Ca: 13,67mg	Bolognai spagetti <sub>1,7</sub>  E: 250kcal Tel.zsír.: 1,24g CH: 31,37g Só: 0,90g  Zsír: 7,43g Feh.: 13,75g Cuk: g Ca: 39,22mg	Tökfőzelék <sub>1,7</sub> , Fasírt (sertés) <sub>1,3,6</sub>  E: 276kcal Tel.zsír.: 2,33g CH: 17,46g Só: 1,13g  Zsír: 17,10g Feh.: 12,27g Cuk: g Ca: 48,26mg	Fokhagymás aprópecsenye, Tört burgonya, Csemege uborka  E: 335kcal Tel.zsír.: 1,36g CH: 29,51g Só: 2,14g  Zsír: 19,52g Feh.: 9,42g Cuk: g Ca: 35,61mg	Marhapörkölt, Tarhonya köret  E: 242kcal Tel.zsír.: 0,69g CH: 22,19g Só: 0,89g  Zsír: 10,20g Feh.: 15,26g Cuk: g Ca: 6,36mg
<b>Uzsonna</b>	Teljeskiörlésű kenyér <sub>1</sub> , paradicsom, Margarin  E: 150kcal Tel.zsír.: 1,30g CH: 22,82g Só: 0,79g  Zsír: 4,51g Feh.: 4,35g Cuk: g Ca: 13,34mg	teljes kiörlésű túrós bukta <sub>3,7</sub> , Alma  E: 297kcal Tel.zsír.: g CH: 53,90g Só: 0,81g  Zsír: 4,80g Feh.: 8,60g Cuk: 5,48g Ca: mg	Mandarin, Pogácsa burgonyás teljes kiörlésű <sub>1</sub>  E: 248kcal Tel.zsír.: g CH: 33,55g Só: 1,44g  Zsír: 10,33g Feh.: 4,22g Cuk: g Ca: 20,70mg	kivi, Krémtúró  E: 55kcal Tel.zsír.: g CH: 10,17g Só: 0,01g  Zsír: 0,54g Feh.: 0,90g Cuk: g Ca: 34,20mg	Margarin, Alma, teljes kiörlésű kifli <sub>1</sub>  E: 231kcal Tel.zsír.: 1,30g CH: 39,63g Só: 0,58g  Zsír: 5,47g Feh.: 4,88g Cuk: g Ca: 0,64mg
Energia:	685,66kcal	1 007,33kcal	867,94kcal	713,72kcal	676,99kcal
Zsír:	16,91g	22,92g	39,61g	27,53g	17,47g
Telített zsírsav:	2,02g	1,49g	5,40g	3,70g	1,99g
Fehérje:	23,87g	33,26g	31,06g	20,77g	24,62g
Szénhidrát:	100,97g	156,44g	83,41g	86,20g	96,41g
Hozzáadott cukor:	12,99g	13,47g	5,00g	15,26g	9,99g
Só:	2,20g	2,90g	4,22g	2,87g	1,89g
Ca:	28,70mg	41,37mg	86,94mg	86,04mg	7,06mg

A változtatás jogát fenntartjuk!

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

**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