

## Étlap

2021. május 24 - 2021. május 28

Étkezés	2021.05.24 Hétfő	2021.05.25 Kedd	2021.05.26 Szerda	2021.05.27 Csütörtök	2021.05.28 Péntek
<b>Reggeli</b>		paradicsom, Margarin, Kakaó <sup>7</sup> , Teljes kiőrlésű zsemle <sup>1</sup>  E: 318kcal Tel.zsír.: 1,56g CH: 45,77g Só: 1,02g  Zsír: 6,92g Feh.: 10,04g Cuk: 7,99g Ca: 5,48mg	Kenőmájas <sup>6,7</sup> , Zöldárú paprika, Tej <sup>7</sup> , kenyér teljes kiőrlésű <sup>1</sup>  E: 297kcal Tel.zsír.: 2,53g CH: 27,06g Só: 1,67g  Zsír: 9,04g Feh.: 15,03g Cuk: g Ca: 14,50mg	Tejeskávé <sup>7</sup> , pizzás csiga teljes kiőrlésű <sup>1,7</sup>  E: 313kcal Tel.zsír.: 0,03g CH: 34,13g Só: 0,73g  Zsír: 12,71g Feh.: 8,00g Cuk: 7,99g Ca: 2,65mg	Magyaros vajkrém <sup>3</sup> , Retek, Vaniliás tej <sup>7</sup> , kenyér teljes kiőrlésű <sup>1</sup>  E: 238kcal Tel.zsír.: g CH: 28,62g Só: 1,03g  Zsír: 6,20g Feh.: 9,64g Cuk: 0,50g Ca: 12,50mg
<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	Gyümölcsle 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	Gyümölcsle 2dl  E: 103kcal Tel.zsír.: g CH: 24,60g Só: 0,27g  Zsír: g Feh.: 0,40g Cuk: g Ca: mg
<b>Ebéd</b>		Kelkáposzta-főzelék <sup>1</sup> , Sült virsli 1 db <sup>6</sup>  E: 155kcal Tel.zsír.: 0,37g CH: 11,81g Só: 1,83g  Zsír: 8,42g Feh.: 7,38g Cuk: g Ca: 58,23mg	Paradicsomos húsgombóc <sup>1,3</sup>  E: 387kcal Tel.zsír.: 0,57g CH: 49,27g Só: 2,73g  Zsír: 10,46g Feh.: 23,16g Cuk: 4,87g Ca: 14,71mg	Cigánypecsenye <sup>10</sup> , Hasáb burgonya  E: 455kcal Tel.zsír.: 6,22g CH: 36,96g Só: 2,56g  Zsír: 29,22g Feh.: 11,08g Cuk: g Ca: 9,62mg	Mexikói sertéstokány, Párolt rizs  E: 295kcal Tel.zsír.: 0,46g CH: 35,19g Só: 1,02g  Zsír: 12,24g Feh.: 9,35g Cuk: g Ca: 20,33mg
<b>Uzsonna</b>		kivi, kakaós csiga  E: 204kcal Tel.zsír.: g CH: 36,81g Só: 0,32g  Zsír: 4,17g Feh.: 4,22g Cuk: g Ca: 34,20mg	Teljeskiőrlésű kenyér <sup>1</sup> , Lekvár, Alma  E: 211kcal Tel.zsír.: g CH: 48,46g Só: 0,70g  Zsír: 0,40g Feh.: 4,14g Cuk: 12,46g Ca: 10,00mg	Margarin, Kígyó uborka, teljes kiőrlésű kifli <sup>1</sup>  E: 187kcal Tel.zsír.: 1,30g CH: 27,37g Só: 0,58g  Zsír: 5,49g Feh.: 5,08g Cuk: g Ca: 3,64mg	Almás-vaniliás rácsos, Mandarin  E: 42kcal Tel.zsír.: g CH: 8,82g Só: 0,00g  Zsír: 0,27g Feh.: 0,63g Cuk: g Ca: 20,70mg
Energia:	kcal	696,66kcal	998,38kcal	974,58kcal	678,18kcal
Zsír:	g	19,51g	19,90g	47,42g	18,71g
Telített zsírsav:	g	1,93g	3,11g	7,55g	0,46g
Fehérje:	g	21,64g	42,73g	24,16g	20,02g
Szénhidrát:	g	99,40g	149,39g	103,46g	97,23g
Hozzáadott cukor:	g	12,99g	17,33g	12,99g	0,50g
Só:	g	3,17g	5,36g	3,88g	2,32g
Ca:	mg	97,95mg	39,21mg	15,94mg	53,53mg

**Allergének:**

1. Glutén 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 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.