

## Étlap

2021. május 3 - 2021. május 7

| Étkezés           | 2021.05.03<br>Hétfő   | 2021.05.04<br>Kedd   | 2021.05.05<br>Szerda   | 2021.05.06<br>Csütörtök  | 2021.05.07<br>Péntek   |
|-------------------|---|--|--|--|--|
| <b>Tízórai</b>    | Teljeskiörlesű kenyér <sub>1</sub> , Szalámi csemege 1 dkg, paprika, Margarin, Kakaó 2 dl <sub>7</sub><br><br>E: 387kcal<br>Tel.zsír.: 4,08g<br>CH: 35,37g<br>Só: 1,86g<br><br>Zsír: 14,80g<br>Feh.: 16,29g<br>Cuk: 6,99g<br>Ca: 16,93mg    | Mini kalács teljes kiörlesű, Tej 2 dl <sub>7</sub><br><br>E: 100kcal<br>Tel.zsír.: g<br>CH: g<br>Só: 0,26g<br><br>Zsír: 3,00g<br>Feh.: 6,80g<br>Cuk: g<br>Ca: mg   | Almás-vaniliás rácsos, Tejeskávé 2 dl <sub>7</sub><br><br>E: 192kcal<br>Tel.zsír.: 0,01g<br>CH: 26,41g<br>Só: 0,00g<br><br>Zsír: 6,05g<br>Feh.: 6,88g<br>Cuk: 14,99g<br>Ca: 0,87mg                         | Teljeskiörlesű kenyér <sub>1</sub> , Sajtkrém tömlös <sub>7</sub> , Karamellás tej 2 dl <sub>7</sub> , Csemege uborka<br><br>E: 390kcal<br>Tel.zsír.: g<br>CH: 44,53g<br>Só: 3,79g<br><br>Zsír: 11,05g<br>Feh.: 15,78g<br>Cuk: 14,99g<br>Ca: 36,59mg | Vaniliás tej 2 dl <sub>7</sub> , pizzás csiga teljes kiörlesű <sub>1,7</sub><br><br>E: 306kcal<br>Tel.zsír.: g<br>CH: 23,08g<br>Só: 0,83g<br><br>Zsír: 13,74g<br>Feh.: 10,44g<br>Cuk: 1,00g<br>Ca: 0,01mg                            |
| <b>Ebéd</b>       | Sárgaborsókrémleves <sub>1</sub> , Gombás sertés ragu <sub>1</sub> , Tészta köret (szarvacska) <sub>1,3</sub><br><br>E: 786kcal<br>Tel.zsír.: 2,26g<br>CH: 70,47g<br>Só: 6,24g<br><br>Zsír: 42,72g<br>Feh.: 28,18g<br>Cuk: g<br>Ca: 39,27mg | Magyaros karalábéleves <sub>1,3</sub> , Sült csirkemáj, Párolt rizs<br><br>E: 402kcal<br>Tel.zsír.: 1,87g<br>CH: 52,62g<br>Só: 2,16g<br><br>Zsír: 13,23g<br>Feh.: 16,51g<br>Cuk: g<br>Ca: 47,78mg        | Lebbencsleves <sub>1,3</sub> , Sertéspörkölt, Burgonyafőzelék <sub>1,7</sub><br><br>E: 423kcal<br>Tel.zsír.: 2,29g<br>CH: 36,78g<br>Só: 2,43g<br><br>Zsír: 24,33g<br>Feh.: 12,67g<br>Cuk: g<br>Ca: 47,28mg | Húsgaluskafeves <sub>1,3</sub> , Szilvás gombóc töltelék <sub>1,3</sub><br><br>E: 547kcal<br>Tel.zsír.: 1,38g<br>CH: 83,43g<br>Só: 2,77g<br><br>Zsír: 17,19g<br>Feh.: 13,24g<br>Cuk: g<br>Ca: 25,83mg  | Almaleves <sub>1,7</sub> , Grill csirkemell csíkok <sub>1,3,7,9</sub> , Tört burgonya, Céklasaláta<br><br>E: 482kcal<br>Tel.zsír.: 2,49g<br>CH: 65,87g<br>Só: 4,40g<br><br>Zsír: 14,50g<br>Feh.: 21,89g<br>Cuk: 7,99g<br>Ca: 64,60mg |
| <b>Uzsonna</b>    | kakaós csiga teljes kiörlesű, Alma<br><br>E: 60kcal<br>Tel.zsír.: g<br>CH: 15,82g<br>Só: 0,00g<br><br>Zsír: 0,06g<br>Feh.: 0,05g<br>Cuk: g<br>Ca: mg  | Magyaros vajkrém <sub>3</sub> , Kígyó uborka, Teljes kiörlesű zsemle <sub>1</sub><br><br>E: 217kcal<br>Tel.zsír.: g<br>CH: 37,20g<br>Só: 0,77g<br><br>Zsír: 4,49g<br>Feh.: 5,69g<br>Cuk: g<br>Ca: 3,00mg | paprika, Margarin, teljes kiörlesű kifli <sub>1</sub><br><br>E: 193kcal<br>Tel.zsír.: 1,30g<br>CH: 28,23g<br>Só: 0,58g<br><br>Zsír: 5,59g<br>Feh.: 5,36g<br>Cuk: g<br>Ca: 0,64mg                           | Alma, Túrórudi <sub>5,7</sub><br><br>E: 179kcal<br>Tel.zsír.: g<br>CH: 26,47g<br>Só: 0,03g<br><br>Zsír: 7,29g<br>Feh.: 3,03g<br>Cuk: g<br>Ca: mg   | Korpás kifli <sub>1</sub> , paradicsom, Margarin<br><br>E: 172kcal<br>Tel.zsír.: 1,38g<br>CH: 26,09g<br>Só: 0,74g<br><br>Zsír: 4,88g<br>Feh.: 5,65g<br>Cuk: g<br>Ca: 16,98mg   |
| Energia:          | 1 232,25kcal  | 719,16kcal   | 806,83kcal   | 1 116,32kcal   | 959,93kcal   |
| Zsír:             | 57,58g  | 20,72g   | 35,98g   | 35,53g   | 33,11g   |
| Telített zsírsav: | 6,34g   | 1,87g  | 3,60g  | 1,38g  | 3,87g  |
| Fehérje:          | 44,51g  | 29,00g   | 24,92g   | 32,05g   | 37,98g   |
| Szénhidrát:       | 121,65g   | 89,82g   | 91,42g   | 154,43g  | 115,03g  |
| Hozzáadott cukor: | 6,99g   | g  | 14,99g   | 14,99g   | 8,99g  |
| Só:               | 8,10g   | 3,19g  | 3,01g  | 6,58g  | 5,96g  |
| Ca:               | 56,20mg   | 50,78mg  | 48,78mg  | 62,42mg  | 81,59mg  |

**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

A változtatás jogát fenntartjuk!

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