

## Étlap

2021. május 10 - 2021. május 14

Étkezés	2021.05.10 Hétfő	2021.05.11 Kedd	2021.05.12 Szerda	2021.05.13 Csütörtök	2021.05.14 Péntek
<b>Tízórai</b>	Teljeskiőrlésű kenyér <sup>1</sup> , Kenőmájás <sup>6,7</sup> , Zöldárú paprika, Tejeskávét 2 dl <sup>7</sup>  E: 404kcal Tel.zsír.: 3,17g CH: 53,49g Só: 1,55g  Zsír: 13,48g Feh.: 15,91g Cuk: 14,99g Ca: 15,87mg	Tej 2 dl, cukros kifli <sup>1,3,7</sup>  E: 293kcal Tel.zsír.: 1,98g CH: 31,94g Só: 0,74g  Zsír: 7,80g Feh.: 12,19g Cuk: 5,50g Ca: 13,68mg	Natúr vajkrém 2 dkg <sup>7</sup> , paradicsom, Kakaó 2 dl <sup>7</sup> , Teljes kiőrlésű zsemle <sup>1</sup>  E: 355kcal Tel.zsír.: 0,13g CH: 45,59g Só: 1,08g  Zsír: 7,77g Feh.: 12,90g Cuk: 6,99g Ca: 4,69mg	Teljeskiőrlésű kenyér <sup>1</sup> , Zala felvágott <sup>6</sup> , Margarin, Vaniliás tej 2 dl <sup>7</sup>  E: 338kcal Tel.zsír.: 3,49g CH: 28,20g Só: 1,94g  Zsír: 13,22g Feh.: 15,86g Cuk: 1,00g Ca: 19,26mg	Pizza szelet, Karamellás tej 2 dl <sup>7</sup>  E: 160kcal Tel.zsír.: g CH: 15,00g Só: 0,26g  Zsír: 3,00g Feh.: 6,80g Cuk: 14,99g Ca: 0,09mg
<b>Ebéd</b>	Reszelt tésztaleves <sup>1,3,9</sup> , Bakonyi sertésszelet <sup>1,7</sup> , Párolt rizs  E: 479kcal Tel.zsír.: 2,61g CH: 52,41g Só: 2,18g  Zsír: 20,74g Feh.: 17,88g Cuk: g Ca: 61,11mg	Brokkoli leves, Paprikás burgonya virslivel <sup>6</sup> , Csemege uborka  E: 326kcal Tel.zsír.: 3,44g CH: 27,92g Só: 3,90g  Zsír: 17,29g Feh.: 14,02g Cuk: g Ca: 40,80mg	Hamis gulyásleves, Szárzababfőzelék <sup>1,7</sup> , Natúr sertésszelet <sup>1</sup> , Lyoni hagyma  E: 690kcal Tel.zsír.: 3,51g CH: 74,11g Só: 2,46g  Zsír: 28,76g Feh.: 30,89g Cuk: g Ca: 155,69mg	Rizsleves <sup>9</sup> , Hentestokány <sup>1,6</sup> , Pirított tészta <sup>1,6</sup>  E: 315kcal Tel.zsír.: 1,05g CH: 46,69g Só: 2,13g  Zsír: 9,76g Feh.: 9,12g Cuk: g Ca: 48,00mg	Paradicsomleves árpagyönggyel <sup>1,9</sup> , Sült csirkecomb <sup>1,3,4,6</sup> , Párolt káposzta, Tört burgonya fél adag  E: 463kcal Tel.zsír.: 1,76g CH: 52,55g Só: 2,56g  Zsír: 18,91g Feh.: 19,85g Cuk: 4,40g Ca: 72,84mg
<b>Uzsonna</b>	kivi, Fahéjas pávaszem  E: 61kcal Tel.zsír.: g CH: 11,30g Só: 0,01g  Zsír: 0,60g Feh.: 1,00g Cuk: g Ca: 38,00mg	Teljeskiőrlésű kenyér <sup>1</sup> , Retek, Margarin  E: 176kcal Tel.zsír.: 1,30g CH: 27,82g Só: 0,97g  Zsír: 4,55g Feh.: 5,46g Cuk: g Ca: 13,14mg	Lekváros szalvéta teljes kiőrlésű, Mandarin  E: 55kcal Tel.zsír.: g CH: 11,28g Só: 0,01g  Zsír: 0,52g Feh.: 0,83g Cuk: g Ca: 25,30mg	Gyümölcsjoghurt <sup>7</sup> , Korpás kifli <sup>1</sup>  E: 217kcal Tel.zsír.: 0,07g CH: 41,47g Só: 0,67g  Zsír: 1,75g Feh.: 8,24g Cuk: g Ca: 12,74mg	Zöldárú paprika, Margarin, Teljes kiőrlésű zsemle <sup>1</sup>  E: 213kcal Tel.zsír.: 1,30g CH: 36,36g Só: 0,86g  Zsír: 4,62g Feh.: 5,29g Cuk: g Ca: 0,64mg
Energia:	944,26kcal	795,78kcal	1 100,62kcal	869,64kcal	835,92kcal
Zsír:	34,82g	29,64g	37,05g	24,72g	26,53g
Telített zsírsav:	5,78g	6,72g	3,64g	4,61g	3,06g
Fehérje:	34,79g	31,66g	44,61g	33,23g	31,94g
Szénhidrát:	117,20g	87,68g	130,98g	116,36g	103,91g
Hozzáadott cukor:	14,99g	5,50g	6,99g	1,00g	19,38g
Só:	3,74g	5,61g	3,55g	4,75g	3,68g
Ca:	114,98mg	67,62mg	185,68mg	80,00mg	73,57mg

**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.