

## Étlap

2021. július 26 - 2021. július 30

Étkezés	2021.07.26 Hétfő	2021.07.27 Kedd	2021.07.28 Szerda	2021.07.29 Csütörtök	2021.07.30 Péntek
<b>Reggeli</b>	paprika, Margarin, Kakaó <sub>7</sub> , kenyér teljes kiőrlésű <sub>1</sub>  E: 274kcal Tel.zsír.: 1,56g CH: 36,13g Só: 1,12g  Zsír: 6,87g Feh.: 9,87g Cuk: 7,99g Ca: 15,28mg	Natúr vajkrém 2 dkg <sub>7</sub> , paradicsom, Tejeskávé <sub>7</sub> , Teljes kiőrlésű zsemle <sub>1</sub>  E: 323kcal Tel.zsír.: 0,03g CH: 50,13g Só: 0,85g  Zsír: 6,20g Feh.: 9,49g Cuk: 7,99g Ca: 5,35mg	Tej <sub>7</sub> , Mákos búrkifli <sub>1,3,7</sub>  E: 339kcal Tel.zsír.: g CH: 26,91g Só: 0,73g  Zsír: 15,06g Feh.: 10,89g Cuk: g Ca: mg	Karamellás tej <sub>7</sub> , pizzás csiga teljes kiőrlésű <sub>1,7</sub>  E: 338kcal Tel.zsír.: g CH: 34,84g Só: 0,83g  Zsír: 14,22g Feh.: 8,94g Cuk: 9,99g Ca: 0,06mg	Szalámi csemege 1 dkg, Margarin, Vaniliás tej <sub>7</sub> , Teljes kiőrlésű zsemle <sub>1</sub>  E: 327kcal Tel.zsír.: 3,07g CH: 36,89g Só: 1,44g  Zsír: 11,03g Feh.: 11,88g Cuk: 0,50g Ca: 2,44mg
<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>	Zöldség főzelék, Sertéspörkölt  E: 140kcal Tel.zsír.: 0,46g CH: 1,93g Só: 0,55g  Zsír: 11,87g Feh.: 5,64g Cuk: g Ca: 7,91mg	Sült csirkecomb <sub>1,3,4,6</sub> , Rizi- bizi, Cékasaláta  E: 230kcal Tel.zsír.: 0,57g CH: 22,57g Só: 1,46g  Zsír: 8,22g Feh.: 15,49g Cuk: 1,00g Ca: 26,99mg	Lencsefőzelék <sub>1,7,10</sub> , Lecsó kolbász  E: 386kcal Tel.zsír.: 5,62g CH: 32,72g Só: 1,44g  Zsír: 19,58g Feh.: 19,32g Cuk: 0,50g Ca: 77,63mg	Köménymagosleves levesgyönggyel, Lecsós sertésszelet, Hasáb burgonya  E: 470kcal Tel.zsír.: 2,39g CH: 42,31g Só: 2,65g  Zsír: 25,80g Feh.: 15,76g Cuk: g Ca: 20,39mg	Rakott brokkoli <sub>7</sub>  E: 213kcal Tel.zsír.: 1,38g CH: 11,85g Só: 0,60g  Zsír: 13,45g Feh.: 9,90g Cuk: g Ca: 20,96mg
<b>Uzsonna</b>	Almás-vaniliás rácsos  E: kcal Tel.zsír.: g CH: g Só: g  Zsír: g Feh.: g Cuk: g Ca: mg	Alma, Pogácsa burgonyás teljes kiőrlésű <sub>1</sub>  E: 252kcal Tel.zsír.: g CH: 37,33g Só: 1,44g  Zsír: 10,06g Feh.: 3,60g Cuk: g Ca: mg	Teljeskiőrlésű kenyér <sub>1</sub> , Margarin, Kígyó uborka  E: 146kcal Tel.zsír.: 1,30g CH: 21,96g Só: 0,79g  Zsír: 4,47g Feh.: 4,25g Cuk: g Ca: 13,64mg	Gyümölcsjoghurt házi <sub>7</sub> , Korpás kifli <sub>1</sub>  E: 183kcal Tel.zsír.: 1,63g CH: 29,05g Só: 0,87g  Zsír: 3,62g Feh.: 8,08g Cuk: g Ca: 116,54mg	Teljeskiőrlésű kenyér <sub>1</sub> , Sajtkrém tömlös <sub>7</sub> , Zöldárú paradicsom 2 dkg  E: 183kcal Tel.zsír.: g CH: 22,78g Só: 1,31g  Zsír: 6,66g Feh.: 7,12g Cuk: g Ca: 11,80mg
Energia:	434,10kcal	907,94kcal	890,44kcal	1 010,92kcal	825,93kcal
Zsír:	18,74g	24,49g	39,11g	43,65g	31,15g
Telített zsírsav:	2,01g	0,60g	6,92g	4,02g	4,45g
Fehérje:	15,51g	28,97g	34,45g	32,78g	29,29g
Szénhidrát:	43,06g	134,63g	86,59g	111,20g	96,12g
Hozzáadott cukor:	12,99g	8,99g	5,49g	14,99g	0,50g
Só:	1,66g	4,12g	2,96g	4,35g	3,62g
Ca:	23,24mg	32,34mg	5,94mg	93,98mg	35,19mg

A változtatás jogát fenntartjuk!

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

**Allergének:**  
 1. Glutén tartalmazo gabona 2. Rakélek 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-mag és abból készült termékek 12. Kén-dioxid 13. Puhatestűek 14. Csillagfürt 15. Mélyfagyasztott élelmiszer és Cs. Network Kft. www.texandco.hu