

## Étlap

2021. július 5 - 2021. július 9

Étkezés	2021.07.05 Hétfő	2021.07.06 Kedd	2021.07.07 Szerda	2021.07.08 Csütörtök	2021.07.09 Péntek
<b>Reggeli</b>	paprika, Margarin, Vaniliás tej <sub>7</sub> , Teljes kiőrlésű zsemle <sub>1</sub>  E: 281kcal Tel.zsír.: 1,30g CH: 37,76g Só: 1,02g  Zsír: 6,51g Feh.: 9,73g Cuk: 0,50g Ca: 0,64mg	Májkrém <sub>6</sub> , paradicsom, Kakaó <sub>7</sub> , teljes kiőrlésű kifli <sub>1</sub>  E: 296kcal Tel.zsír.: 1,41g CH: 37,38g Só: 0,94g  Zsír: 7,13g Feh.: 11,80g Cuk: 7,99g Ca: 6,47mg	Szalámi csemege 1 dkg, Margarin, Tejeskávét <sub>7</sub> , kenyér teljes kiőrlésű <sub>1</sub>  E: 323kcal Tel.zsír.: 3,10g CH: 39,10g Só: 1,52g  Zsír: 10,83g Feh.: 11,24g Cuk: 7,99g Ca: 17,58mg	Sajtkrém tömlös <sub>7</sub> , Zöldárú paprika, Tej <sub>7</sub> , Teljes kiőrlésű zsemle <sub>1</sub>  E: 348kcal Tel.zsír.: g CH: 36,72g Só: 1,65g  Zsír: 9,80g Feh.: 14,96g 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
<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	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>	Öreglebbencs, Kompot  E: 79kcal Tel.zsír.: g CH: 19,08g Só: 0,01g  Zsír: g Feh.: 0,45g Cuk: 12,60g Ca: 3,51mg	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	Sertéspörkölt, Burgonyafőzelék <sub>1,7</sub>  E: 237kcal Tel.zsír.: 1,62g CH: 15,18g Só: 1,06g  Zsír: 15,68g Feh.: 7,80g Cuk: g Ca: 30,55mg	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	Cigánypecsenye <sub>10</sub> , 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
<b>Uzsonna</b>	Teljeskiőrlésű kenyér <sub>1</sub> , Natúr vajkrém 2 dkg <sub>7</sub>  E: 145kcal Tel.zsír.: g CH: 22,14g Só: 0,74g  Zsír: 4,30g Feh.: 4,27g Cuk: g Ca: 10,00mg	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	teljes kiőrlésű túrós bukta <sub>3,7</sub>  E: 250kcal Tel.zsír.: g CH: 41,30g Só: 0,81g  Zsír: 4,80g Feh.: 8,60g Cuk: 5,48g Ca: mg	Teljeskiőrlésű 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	Korpás kifli <sub>1</sub> , Alma, kockasajt 1 db <sub>7</sub>  E: 206kcal Tel.zsír.: 0,07g CH: 38,08g Só: 0,63g  Zsír: 3,30g Feh.: 6,90g Cuk: g Ca: 12,74mg
Energia:	525,33kcal	946,65kcal	829,65kcal	768,34kcal	1 102,88kcal
Zsír:	10,81g	29,42g	31,32g	21,74g	46,74g
Telített zsírsav:	1,30g	1,87g	4,72g	2,54g	6,29g
Fehérje:	14,45g	25,14g	27,64g	33,06g	27,32g
Szénhidrát:	83,98g	134,50g	100,58g	95,91g	134,48g
Hozzáadott cukor:	18,09g	7,99g	18,47g	5,00g	9,99g
Só:	1,76g	3,67g	3,40g	3,33g	4,29g
Ca:	14,19mg	26,80mg	48,17mg	52,60mg	22,42mg

**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.