

## Étlap

2021. július 19 - 2021. július 23

Étkezés	2021.07.19 Hétfő	2021.07.20 Kedd	2021.07.21 Szerda	2021.07.22 Csütörtök	2021.07.23 Péntek
<b>Tízórai</b>	Korpás kifli, Margarin, Tejeskávét 2 dl  E: 354kcal Tel.zsír.: 1,38g CH: 50,90g Só: 0,73g  Zsír: 10,85g Feh.: 12,14g Cuk: 14,99g Ca: 14,25mg	Lekváros szalvéta teljes kiőrlésű, Kakaó 2 dl  E: 135kcal Tel.zsír.: 0,13g CH: 7,60g Só: 0,27g  Zsír: 3,41g Feh.: 7,04g Cuk: 6,99g Ca: 1,09mg	Szalámi csemege 1 dkg, Margarin, Vaniliás tej 2 dl, Kígyó uborka, Teljes kiőrlésű zsemle <sub>1</sub>  E: 388kcal Tel.zsír.: 3,95g CH: 37,75g Só: 1,74g  Zsír: 14,26g Feh.: 15,37g Cuk: 1,00g Ca: 6,34mg	Tej 2 dl, Vaniliás csiga teljes kiőrlésű <sub>1,3,7</sub>  E: 277kcal Tel.zsír.: g CH: 31,27g Só: 0,61g  Zsír: 6,25g Feh.: 10,80g Cuk: g Ca: mg	paradicsom, Margarin, Karamellás tej 2 dl, teljes kiőrlésű kifli  E: 354kcal Tel.zsír.: 1,30g CH: 43,63g Só: 0,84g  Zsír: 8,55g Feh.: 12,08g Cuk: 14,99g Ca: 4,33mg
<b>Ebéd</b>	Tárkonyos sertésragu leves <sub>1,3,7,9</sub> , Káposztás tészta <sub>1,3</sub>  E: 499kcal Tel.zsír.: 2,31g CH: 60,71g Só: 1,44g  Zsír: 20,22g Feh.: 16,62g Cuk: 3,00g Ca: 74,68mg	Tojásleves <sub>1,3,7</sub> , Paprikás burgonya virslivel <sub>6</sub> , Kompot  E: 178kcal Tel.zsír.: 0,93g CH: 27,47g Só: 0,85g  Zsír: 5,94g Feh.: 3,34g Cuk: 15,40g Ca: 14,81mg	Csontleves cérnametéllel, Tökfőzelék <sub>1,7</sub> , Fasírt (sertés) <sub>1,3,6</sub>  E: 410kcal Tel.zsír.: 2,82g CH: 34,74g Só: 2,41g  Zsír: 21,45g Feh.: 18,54g Cuk: g Ca: 96,00mg	Brokkoli leves, Sült csirkemáj, Párolt rizs  E: 304kcal Tel.zsír.: 1,41g CH: 40,79g Só: 1,28g  Zsír: 8,95g Feh.: 13,94g Cuk: g Ca: 19,12mg	Magyaros karalábéleves <sub>1,3</sub> , Gombás sertés ragu <sub>1</sub> , Pírtott tészta <sub>1,6</sub>  E: 696kcal Tel.zsír.: 1,85g CH: 59,20g Só: 5,64g  Zsír: 38,88g Feh.: 24,57g Cuk: g Ca: 82,97mg
<b>Uzsonna</b>	Teljeskiőrlésű kenyér <sub>1</sub> , Kenőmájas <sub>6,7</sub> , paradicsom  E: 222kcal Tel.zsír.: 3,16g CH: 28,68g Só: 1,55g  Zsír: 7,51g Feh.: 9,43g Cuk: g Ca: 18,60mg	Teljeskiőrlésű kenyér <sub>1</sub> , Magyaros vajkrém <sub>3</sub> , Zöldárú paprika  E: 172kcal Tel.zsír.: g CH: 27,52g Só: 0,86g  Zsír: 4,40g Feh.: 5,26g Cuk: g Ca: 12,50mg	Pizza szelet  E: kcal Tel.zsír.: g CH: g Só: g  Zsír: g Feh.: g Cuk: g Ca: mg	Teljeskiőrlésű kenyér <sub>1</sub> , Sajtkrém tömlös <sub>7</sub> , Alma  E: 276kcal Tel.zsír.: g CH: 42,85g Só: 1,61g  Zsír: 7,97g Feh.: 8,50g Cuk: g Ca: 12,50mg	Túrós batyu  E: kcal Tel.zsír.: g CH: g Só: g  Zsír: g Feh.: g Cuk: g Ca: mg
Energia:	1 074,94kcal	484,07kcal	797,76kcal	857,25kcal	1 049,73kcal
Zsír:	38,57g	13,76g	35,70g	23,17g	47,44g
Telített zsírsav:	6,86g	1,05g	6,78g	1,41g	3,15g
Fehérje:	38,18g	15,64g	33,91g	33,24g	36,65g
Szénhidrát:	140,29g	62,60g	72,48g	114,90g	102,82g
Hozzáadott cukor:	17,98g	22,39g	1,00g	g	14,99g
Só:	3,73g	1,98g	4,15g	3,50g	6,49g
Ca:	107,53mg	28,40mg	102,34mg	31,62mg	87,30mg

**Allergének:**

1. Glutént tartalmazó gabona 2. Rákkfélék 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.