

## Étlap

2021. augusztus 9 - 2021. augusztus 13

Étkezés	2021.08.09 Hétfő	2021.08.10 Kedd	2021.08.11 Szerda	2021.08.12 Csütörtök	2021.08.13 Péntek
<b>Tízórai</b>	Teljeskiörlesű kenyér <sup>1</sup> , Magyaros vajkrém <sup>3</sup> , paradicsom, Kakaó 2 dl <sup>7</sup>  E: 312kcal Tel.zsír: 0,13g CH: 36,22g Só: 1,12g  Zsír: 7,70g Feh.: 12,65g Cuk: 6,99g Ca: 17,19mg	Pizza szelet, Vaniliás tej 2 dl <sup>7</sup>  E: 94kcal Tel.zsír: g CH: 1,00g Só: 0,23g  Zsír: 2,70g Feh.: 6,12g Cuk: 1,00g Ca: 0,01mg	Teljeskiörlesű kenyér <sup>1</sup> , Sajtkrém tömlős <sup>7</sup> , paprika, Tejeskávé 2 dl <sup>7</sup>  E: 419kcal Tel.zsír: 0,01g CH: 55,06g Só: 1,61g  Zsír: 14,14g Feh.: 15,86g Cuk: 14,99g Ca: 13,37mg	Korpás kifli <sup>1</sup> , paradicsom, Margarin, Tej 2 dl <sup>7</sup>  E: 172kcal Tel.zsír: 1,38g CH: 26,09g Só: 0,74g  Zsír: 4,88g Feh.: 5,65g Cuk: g Ca: 16,98mg	Mini kalács teljes kiörlesű, 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>	Magyaros karalábéleves <sup>1,3</sup> , Majorannás tejfölös sertésapró <sup>1,7</sup> , Tészta köret (szarvacska) <sup>1,3</sup>  E: 593kcal Tel.zsír: 3,07g CH: 59,62g Só: 3,64g  Zsír: 30,54g Feh.: 18,76g Cuk: g Ca: 63,00mg	Hamis gulyásleves, Tökfőzelék <sup>1,7</sup> , Pipifasírt <sup>1,3,7</sup>  E: 441kcal Tel.zsír: 3,13g CH: 39,36g Só: 3,36g  Zsír: 22,95g Feh.: 18,22g Cuk: g Ca: 63,31mg	Göldileves <sup>1,3,4,6,9</sup> , Grill csirkemell csíkok <sup>1,3,7,9</sup> , Tört burgonya, Uborka saláta tejföllel <sup>7</sup>  E: 513kcal Tel.zsír: 3,79g CH: 56,35g Só: 5,64g  Zsír: 21,71g Feh.: 22,65g Cuk: 5,00g Ca: 72,29mg	Sárgaborsókrémleves <sup>1</sup> , Bojtár szelet, Párolt rizs  E: 352kcal Tel.zsír: 0,77g CH: 58,55g Só: 1,30g  Zsír: 7,67g Feh.: 11,06g Cuk: g Ca: 25,78mg	Frankfurti leves <sup>1,6,7</sup> , Mákos tészta <sup>1,3</sup>  E: 494kcal Tel.zsír: 5,16g CH: 55,77g Só: 1,91g  Zsír: 21,49g Feh.: 18,58g Cuk: g Ca: 244,75mg
<b>Uzsonna</b>	Díós búrkifli <sup>1,3,6,7,8</sup> , Alma  E: 281kcal Tel.zsír: 3,46g CH: 41,24g Só: 0,25g  Zsír: 11,36g Feh.: 4,30g Cuk: g Ca: mg	Szalámi csemege 1 kg, Margarin, Kigyó uborka, Teljes kiörlesű zsemle <sup>1</sup>  E: 293kcal Tel.zsír: 3,95g CH: 36,75g Só: 1,51g  Zsír: 11,56g Feh.: 9,25g Cuk: g Ca: 6,34mg	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	Alma, Vaniliás csiga teljes kiörlesű <sup>1,3,7</sup>  E: 214kcal Tel.zsír: g CH: 43,19g Só: 0,31g  Zsír: 2,89g Feh.: 3,55g Cuk: g Ca: mg	Teljeskiörlesű kenyér <sup>1</sup> , Kenőmájás <sup>6,7</sup> , Zöldarú paprika  E: 213kcal Tel.zsír: 3,16g CH: 27,08g Só: 1,55g  Zsír: 7,43g Feh.: 9,03g Cuk: g Ca: 15,00mg
Energia:	1 186,06kcal	828,10kcal	992,46kcal	738,19kcal	866,25kcal
Zsír:	49,60g	37,20g	36,45g	15,43g	31,92g
Telített zsírsav:	6,66g	7,08g	3,80g	2,15g	8,32g
Fehérje:	35,71g	33,59g	39,52g	20,26g	34,41g
Szénhidrát:	137,08g	77,11g	122,71g	127,84g	97,84g
Hozzáadott cukor:	6,99g	1,00g	19,98g	g	14,99g
Só:	5,02g	5,10g	7,27g	2,35g	3,72g
Ca:	80,20mg	69,65mg	123,66mg	42,75mg	259,84mg

**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. Csillagfűrt

A változtatás jogát fenntartjuk!

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