

## Étlap

2021. szeptember 27 - 2021. október 1

Étkezés	2021.09.27 Hétfő	2021.09.28 Kedd	2021.09.29 Szerda	2021.09.30 Csütörtök	2021.10.01 Péntek
<b>Tízórai</b>	Kígyó uborka, Teljes kiőrlésű zsemle <sub>1</sub>  E: 179kcal Tel.zsír.: g CH: 36,68g Só: 0,77g  Zsír: 0,59g Feh.: 5,48g Cuk: g Ca: 3,00mg	Teljeskiőrlésű kenyér <sub>1</sub> , Magyaros vajkrém <sub>3</sub> , paradicsom  E: 229kcal Tel.zsír.: g CH: 35,18g Só: 1,04g  Zsír: 6,55g Feh.: 6,88g Cuk: g Ca: 19,50mg	Margarin, teljes kiőrlésű kifli <sub>1</sub>  E: 221kcal Tel.zsír.: 2,60g CH: 27,05g Só: 0,68g  Zsír: 9,52g Feh.: 4,89g Cuk: g Ca: 1,27mg	pizzás csiga teljes kiőrlésű <sub>1,7</sub>  E: 212kcal Tel.zsír.: g CH: 22,08g Só: 0,60g  Zsír: 11,04g Feh.: 4,32g Cuk: g Ca: mg	Teljeskiőrlésű kenyér <sub>1</sub> , Főtt virsli <sub>6</sub>  E: 329kcal Tel.zsír.: 3,25g CH: 34,58g Só: 2,49g  Zsír: 13,05g Feh.: 17,84g Cuk: g Ca: 15,00mg
<b>Ebéd</b>	Zöldborsóleves <sub>1</sub> , Fűszeres csirkeköcska <sub>1,3,4,6</sub> , Párolt rizs, Majonézes kukorica saláta <sub>3,7,10</sub>  E: 890kcal Tel.zsír.: 5,65g CH: 84,33g Só: 5,25g  Zsír: 46,42g Feh.: 31,31g Cuk: g Ca: 75,91mg	Húsgaluskaleves <sub>1,3</sub> , Káposztás tészta <sub>1,3</sub>  E: 585kcal Tel.zsír.: 1,55g CH: 84,01g Só: 2,31g  Zsír: 19,65g Feh.: 16,54g Cuk: 4,00g Ca: 61,99mg	Tarhonyaleves <sub>1,3,4,6</sub> , Sertéspörkölt, Burgonyafőzelék <sub>1,7</sub>  E: 513kcal Tel.zsír.: 2,94g CH: 42,50g Só: 3,29g  Zsír: 30,88g Feh.: 15,30g Cuk: g Ca: 64,33mg	Köménymagosleves levesgyönggyel, Lecsós sültcsirkecomb <sub>1</sub> , Tört burgonya  E: 508kcal Tel.zsír.: 1,59g CH: 45,82g Só: 2,20g  Zsír: 25,70g Feh.: 21,68g Cuk: g Ca: 25,79mg	Gulyásleves, Sajtos-sonkás penne <sub>1,7</sub>  E: 901kcal Tel.zsír.: 15,87g CH: 70,71g Só: 3,47g  Zsír: 49,52g Feh.: 43,64g Cuk: g Ca: 310,74mg
<b>Uzsonna</b>	Teljeskiőrlésű kenyér <sub>1</sub> , Mogyorókrém, tej 2,8 % <sub>7</sub>  E: 282kcal Tel.zsír.: 0,24g CH: 42,89g Só: 1,29g  Zsír: 6,90g Feh.: 12,00g Cuk: g Ca: 15,00mg	Lekváros bukta teljes kiőrlésű, tej 2,8 % <sub>7</sub>  E: 258kcal Tel.zsír.: g CH: 39,61g Só: 0,55g  Zsír: 8,72g Feh.: 9,25g Cuk: g Ca: mg	Alma, Fahéjas pávaszem, tej 2,8 % <sub>7</sub>  E: 172kcal Tel.zsír.: g CH: 26,00g Só: 0,26g  Zsír: 5,60g Feh.: 5,80g Cuk: g Ca: mg	Korpás kifli, kockasajt 1 db <sub>7</sub> , tej 2,8 % <sub>7</sub>  E: 270kcal Tel.zsír.: 0,07g CH: 34,68g Só: 0,89g  Zsír: 8,90g Feh.: 12,70g Cuk: g Ca: 12,74mg	paprika, Margarin, Teljes kiőrlésű zsemle <sub>1</sub> , tej 2,8 % <sub>7</sub>  E: 370kcal Tel.zsír.: 2,60g CH: 47,08g Só: 1,23g  Zsír: 14,42g Feh.: 11,70g Cuk: g Ca: 1,27mg
Energia:	1 350,87kcal	1 071,93kcal	906,52kcal	989,39kcal	1 599,34kcal
Zsír:	53,92g	34,93g	46,00g	45,64g	77,00g
Telített zsírsav:	5,89g	1,55g	5,54g	1,67g	21,72g
Fehérje:	48,78g	32,66g	25,99g	38,70g	73,17g
Szénhidrát:	163,90g	158,80g	95,55g	102,58g	152,36g
Hozzáadott cukor:	g	4,00g	g	g	g
Só:	7,31g	3,90g	4,23g	3,68g	7,19g
Ca:	93,91mg	81,49mg	65,60mg	38,53mg	327,02mg

**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. Csillagfűrt

A változtatás jogát fenntartjuk!

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