

# Étlap

2021. szeptember 13 - 2021. szeptember 17

Étkezés	2021.09.13 Hétfő	2021.09.14 Kedd	2021.09.15 Szerda	2021.09.16 Csütörtök	2021.09.17 Péntek
<b>Tízórai</b>	Zöldárú paprika, Margarin, Vaniliás tej 2 dl <sub>7</sub> , teljes kiőrlésű kifli <sub>1</sub>  E: 279kcal Tel.zsír.: 1,30g CH: 28,03g Só: 0,81g  Zsír: 8,17g Feh.: 11,00g Cuk: 1,00g Ca: 0,64mg	Teljeskiőrlésű kenyér <sub>1</sub> , Tepertőkrém 5 dkg <sub>10</sub> , Tejescsók 2 dl <sub>7</sub>  E: 424kcal Tel.zsír.: 3,16g CH: 55,74g Só: 1,08g  Zsír: 15,33g Feh.: 14,46g Cuk: 14,99g Ca: 17,29mg	Szalámi csemege 1 dkg, paradicsom, Margarin, Tej 2 dl <sub>7</sub> , Teljes kiőrlésű zsemle <sub>1</sub>  E: 300kcal Tel.zsír.: 3,95g CH: 38,01g Só: 1,50g  Zsír: 11,62g Feh.: 9,45g Cuk: g Ca: 6,94mg	Teljeskiőrlésű kenyér <sub>1</sub> , Magyaros vajkrém <sub>3</sub> , Karamellás tej 2 dl <sub>7</sub> , Kígyó uborka  E: 334kcal Tel.zsír.: g CH: 42,86g Só: 1,12g  Zsír: 7,42g Feh.: 12,26g Cuk: 14,99g Ca: 15,59mg	Kakaó 2 dl <sub>7</sub> , pizzás csiga teljes kiőrlésű <sub>1,7</sub>  E: 343kcal Tel.zsír.: 0,13g CH: 29,18g Só: 0,86g  Zsír: 14,26g Feh.: 11,31g Cuk: 6,99g Ca: 1,09mg
<b>Ebéd</b>	Lebbencsleves <sub>1,3</sub> , Frankfurti sertéstokány <sub>6</sub> , Tészta köret (szarvacska) <sub>1,3</sub>  E: 567kcal Tel.zsír.: 1,98g CH: 60,22g Só: 3,84g  Zsír: 27,64g Feh.: 18,22g Cuk: g Ca: 15,96mg	Alföldi zöldségleves <sub>9</sub> , Paradicsomos húsgombóc <sub>1,3</sub>  E: 477kcal Tel.zsír.: 1,26g CH: 54,99g Só: 3,58g  Zsír: 16,95g Feh.: 24,55g Cuk: 6,82g Ca: 36,38mg	Raguleves sertés <sub>1,3,9</sub> , Túrógombóc <sub>1,3,7</sub>  E: 517kcal Tel.zsír.: 2,09g CH: 46,54g Só: 1,20g  Zsír: 23,17g Feh.: 28,10g Cuk: g Ca: 124,77mg	Tojásleves <sub>1,3,7</sub> , Rakott brokkoli <sub>7</sub>  E: 355kcal Tel.zsír.: 2,73g CH: 19,29g Só: 1,77g  Zsír: 23,09g Feh.: 16,03g Cuk: g Ca: 37,37mg	Zöldbableves tejfölös <sub>1,3,7</sub> , Rizses csirke <sub>7</sub>  E: 323kcal Tel.zsír.: 2,54g CH: 40,01g Só: 1,63g  Zsír: 11,67g Feh.: 13,79g Cuk: g Ca: 64,18mg
<b>Uzsonna</b>	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	Mákos búrkifli <sub>1,3,7</sub>  E: 212kcal Tel.zsír.: g CH: 23,92g Só: 0,42g  Zsír: 10,72g Feh.: 3,63g Cuk: g Ca: mg	Teljeskiőrlésű kenyér <sub>1</sub> , Alma, kockasajt 1 db <sub>7</sub>  E: 224kcal Tel.zsír.: g CH: 43,41g Só: 0,86g  Zsír: 3,06g Feh.: 6,71g Cuk: g Ca: 12,50mg	Lekváros szalvéta teljes kiőrlésű  E: 4kcal Tel.zsír.: g CH: 0,50g Só: 0,01g  Zsír: 0,19g Feh.: 0,06g Cuk: g Ca: mg	Alma, cukros kifli <sub>1,3,7</sub>  E: 251kcal Tel.zsír.: 1,98g CH: 47,34g Só: 0,48g  Zsír: 4,80g Feh.: 5,39g Cuk: 5,50g Ca: 13,68mg
Energia:	906,03kcal	1 113,07kcal	1 041,33kcal	692,77kcal	916,60kcal
Zsír:	36,41g	43,01g	37,84g	30,71g	30,74g
Telített zsírsav:	3,28g	4,42g	6,04g	2,73g	4,64g
Fehérje:	30,23g	42,65g	44,26g	28,35g	30,48g
Szénhidrát:	99,54g	134,65g	127,96g	62,65g	116,54g
Hozzáadott cukor:	1,00g	21,80g	g	14,99g	12,49g
Só:	4,66g	5,07g	3,56g	2,91g	2,97g
Ca:	54,60mg	53,67mg	144,20mg	52,96mg	78,96mg

**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. 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.