

# Étlap

2021. október 11 - 2021. október 15

Étkezés	2021.10.11 Hétfő	2021.10.12 Kedd	2021.10.13 Szerda	2021.10.14 Csütörtök	2021.10.15 Péntek
<b>Reggeli</b>	zöldfűszeres sajtkrém <sup>1,7</sup> , Kakaó <sup>7</sup> , kenyér teljes kiőrlésű <sup>1</sup>  E: 481kcal Tel.zsír.: 6,42g CH: 56,30g Só: 2,14g  Zsír: 15,44g Feh.: 21,71g Cuk: 7,99g Ca: 266,09mg	Szalámi csemege 1 dkg, Margarin, Tej 1,5 dl, kenyér teljes kiőrlésű.  E: 297kcal Tel.zsír.: 3,07g CH: 27,05g Só: 1,58g  Zsír: 11,41g Feh.: 12,67g Cuk: g Ca: 14,94mg	Zöldarú paprika, Margarin, Vaniliás tej <sup>7</sup> , Teljes kiőrlésű zsemle <sup>1</sup>  E: 275kcal Tel.zsír.: 1,30g CH: 36,86g Só: 1,02g  Zsír: 6,42g Feh.: 9,37g Cuk: 0,50g Ca: 0,64mg	Banánturmix <sup>7</sup> , Margarin, teljes kiőrlésű kifli <sup>1</sup>  E: 277kcal Tel.zsír.: 1,30g CH: 35,03g Só: 0,73g  Zsír: 7,27g Feh.: 8,96g Cuk: 7,99g Ca: 0,68mg	Magyaros vajkrém <sup>3</sup> , Karamellás tej <sup>7</sup> , kenyér teljes kiőrlésű <sup>1</sup>  E: 272kcal Tel.zsír.: g CH: 37,52g Só: 1,01g  Zsír: 6,20g Feh.: 9,34g Cuk: 9,99g Ca: 12,56mg
<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>	Zöldség főzelék, Főtt virslis <sup>6</sup>  E: 84kcal Tel.zsír.: 1,62g CH: 1,09g Só: 0,73g  Zsír: 6,22g Feh.: 5,89g Cuk: g Ca: mg	Sertés apró <sup>1</sup> , Burgonyafőzelék <sup>1,7</sup>  E: 307kcal Tel.zsír.: 1,51g CH: 14,68g Só: 1,12g  Zsír: 21,21g Feh.: 12,87g Cuk: g Ca: 32,73mg	Bajor fasírt, Paradicsom mártás <sup>1,7</sup>  E: 149kcal Tel.zsír.: 2,59g CH: 13,58g Só: 2,81g  Zsír: 9,30g Feh.: 2,38g Cuk: g Ca: 28,43mg	Sült csirkecomb <sup>1,3,4,6</sup> , Tört burgonya  E: 254kcal Tel.zsír.: 0,57g CH: 28,23g Só: 0,96g  Zsír: 8,42g Feh.: 16,33g Cuk: g Ca: 11,08mg	Meggy mártás <sup>1,7</sup> , Pipifasírt <sup>1,3,7</sup>  E: 246kcal Tel.zsír.: 1,86g CH: 22,59g Só: 1,26g  Zsír: 11,99g Feh.: 10,94g Cuk: 6,99g Ca: 39,49mg
<b>Uzsonna</b>	Teljeskiőrlésű kenyér <sup>1</sup> , Margarin  E: 144kcal Tel.zsír.: 1,30g CH: 21,62g Só: 0,79g  Zsír: 4,45g Feh.: 4,05g Cuk: g Ca: 10,64mg	Gyümölcs joghurt <sup>7</sup> , teljes kiőrlésű kifli <sup>1</sup>  E: 148kcal Tel.zsír.: 0,01g CH: 27,06g Só: 0,48g  Zsír: 1,44g Feh.: 4,89g Cuk: 0,03g Ca: 0,49mg	Teljeskiőrlésű kenyér <sup>1</sup> , kockasajt 1 db <sup>7</sup>  E: 140kcal Tel.zsír.: g CH: 22,61g Só: 0,69g  Zsír: 2,96g Feh.: 5,70g Cuk: g Ca: 10,00mg	Teljeskiőrlésű kenyér <sup>1</sup> , Lekvár  E: 165kcal Tel.zsír.: g CH: 35,86g Só: 0,70g  Zsír: 0,40g Feh.: 4,14g Cuk: 12,46g Ca: 10,00mg	Reszelt alma keksszel  E: kcal Tel.zsír.: g CH: g Só: g  Zsír: g Feh.: g Cuk: g Ca: mg
Energia:	729,13kcal	855,74kcal	585,02kcal	715,10kcal	620,23kcal
Zsír:	26,11g	34,05g	18,67g	16,09g	18,19g
Telített zsírsav:	9,34g	4,59g	3,89g	1,87g	1,86g
Fehérje:	31,65g	30,83g	17,44g	29,44g	20,68g
Szénhidrát:	84,01g	93,39g	78,05g	104,12g	84,71g
Hozzáadott cukor:	12,99g	0,03g	10,49g	25,45g	16,98g
Só:	3,66g	3,44g	4,52g	2,38g	2,54g
Ca:	276,76mg	48,15mg	39,11mg	21,80mg	52,05mg

**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.