

# Étlap

2021. október 18 - 2021. október 22

Étkezés	2021.10.18 Hétfő	2021.10.19 Kedd	2021.10.20 Szerda	2021.10.21 Csütörtök	2021.10.22 Péntek
<b>Reggeli</b>	Zala felvágott <sup>6</sup> , Margarin, Vaniliás tej <sup>7</sup> , kenyér teljes kiőrlésű <sup>1</sup>	Kenőmájás <sup>6,7</sup> , Tej 1,5 dl <sup>7</sup> , teljes kiőrlésű kifli <sup>1</sup>	Margarin, Karamellás tej <sup>7</sup> , Teljes kiőrlésű zsemle <sup>1</sup>	Margarin, Alma turmix, kenyér teljes kiőrlésű <sup>1</sup>	Margarin, Kakaó <sup>7</sup> , teljes kiőrlésű kifli <sup>1</sup>
	E: 293kcal Tel.zsír.: 3,12g CH: 27,67g Só: 1,74g Zsír: 11,32g Feh.: 13,04g Cuk: 0,50g Ca: 18,24mg	E: 286kcal Tel.zsír.: 2,53g CH: 27,07g Só: 1,22g Zsír: 9,21g Feh.: 13,16g Cuk: g Ca: 2,00mg	E: 313kcal Tel.zsír.: 1,30g CH: 46,36g Só: 1,02g Zsír: 6,42g Feh.: 9,37g Cuk: 9,99g Ca: 0,70mg	E: 170kcal Tel.zsír.: 1,30g CH: 27,02g Só: 0,96g Zsír: 4,55g Feh.: 5,06g Cuk: g Ca: 13,14mg	E: 283kcal Tel.zsír.: 1,56g CH: 35,24g Só: 0,73g Zsír: 7,71g Feh.: 9,33g Cuk: 7,99g Ca: 2,78mg
<b>Tízórai</b>	Tea	Gyümölcsle 2dl	Tea	Tea	Gyümölcsle 2dl
	E: 20kcal Tel.zsír.: g CH: 5,00g Só: 0,00g Zsír: 0,00g Feh.: 0,00g Cuk: 5,00g Ca: 0,04mg	E: 103kcal Tel.zsír.: g CH: 24,60g Só: 0,27g Zsír: g Feh.: 0,40g Cuk: g Ca: mg	E: 20kcal Tel.zsír.: g CH: 5,00g Só: 0,00g Zsír: 0,00g Feh.: 0,00g Cuk: 5,00g Ca: 0,04mg	E: 20kcal Tel.zsír.: g CH: 5,00g Só: 0,00g Zsír: 0,00g Feh.: 0,00g Cuk: 5,00g Ca: 0,04mg	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, Darált hús	Sárgarépa főzelék <sup>1,7</sup> , Csirke apró	Lencse főzelék <sup>1,7,10</sup> , Lecsó kolbász	Burgonyás tészta	Zöldbab főzelék <sup>1,7</sup> , Borsos tokány
	E: 89kcal Tel.zsír.: g CH: 0,09g Só: 0,54g Zsír: 7,17g Feh.: 5,25g Cuk: g Ca: 3,96mg	E: 101kcal Tel.zsír.: 0,37g CH: 12,96g Só: 0,80g Zsír: 3,61g Feh.: 2,80g Cuk: g Ca: 44,23mg	E: 386kcal Tel.zsír.: 5,62g CH: 32,72g Só: 1,44g Zsír: 19,58g Feh.: 19,32g Cuk: 0,50g Ca: 77,63mg	E: 99kcal Tel.zsír.: 0,58g CH: 11,37g Só: 1,98g Zsír: 5,28g Feh.: 1,53g Cuk: g Ca: 12,79mg	E: 199kcal Tel.zsír.: 1,72g CH: 13,81g Só: 1,08g Zsír: 10,02g Feh.: 12,99g Cuk: g Ca: 55,50mg
<b>Uzsonna</b>	Tejbedara kakaó szóráttal <sup>1,7</sup>	Teljeskiőrlésű kenyér <sup>1</sup> , kockasajt 1 db <sup>7</sup>	Teljeskiőrlésű kenyér <sup>1</sup> , Körözött házi 2,5 dkg <sup>7</sup>	zöldfűszeres sajtkrém <sup>1,7</sup> , Teljeskiőrlésű kenyér <sup>1</sup>	Teljeskiőrlésű kenyér <sup>1</sup> , Margarin, Banán 10 dkg
	E: 350kcal Tel.zsír.: 0,79g CH: 39,69g Só: 0,43g Zsír: 7,05g Feh.: 14,52g Cuk: 5,00g Ca: 11,08mg	E: 140kcal Tel.zsír.: g CH: 22,61g Só: 0,69g Zsír: 2,96g Feh.: 5,70g Cuk: g Ca: 10,00mg	E: 147kcal Tel.zsír.: 0,27g CH: 23,24g Só: 1,86g Zsír: 2,31g Feh.: 7,85g Cuk: g Ca: 39,62mg	E: 356kcal Tel.zsír.: 6,16g CH: 42,69g Só: 1,82g Zsír: 13,10g Feh.: 16,25g Cuk: g Ca: 261,44mg	E: 144kcal Tel.zsír.: 1,30g CH: 21,62g Só: 0,79g Zsír: 4,45g Feh.: 4,05g Cuk: g Ca: 10,64mg
Energia:	751,80kcal	630,84kcal	865,94kcal	645,37kcal	728,37kcal
Zsír:	25,55g	15,78g	28,31g	22,94g	22,18g
Telített zsírsav:	3,91g	2,90g	7,19g	8,04g	4,58g
Fehérje:	32,81g	22,05g	36,54g	22,83g	26,77g
Szénhidrát:	72,45g	87,23g	107,31g	86,09g	95,27g
Hozzáadott cukor:	10,49g	g	15,48g	5,00g	7,99g
Só:	2,71g	2,98g	4,32g	4,75g	2,87g
Ca:	33,32mg	56,23mg	117,99mg	287,41mg	68,92mg

**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.