

# Étlap

2021. november 1 - 2021. november 5

Étkezés	2021.11.02 Kedd	2021.11.03 Szerda	2021.11.04 Csütörtök	2021.11.05 Péntek
<b>Reggeli</b>	Sonka felvágott, Margarin, Vaniliás tej <sub>7</sub> , kenyér teljes kiőrlésű <sub>1</sub>  E: 232kcal Tel.zsír.: 1,30g CH: 27,52g Só: 1,11g  Zsír: 6,35g Feh.: 9,14g Cuk: 0,50g Ca: 13,14mg	Kenőmájás <sub>6,7</sub> , Retek, Tejeskávé <sub>7</sub> , kenyér teljes kiőrlésű <sub>1</sub>  E: 302kcal Tel.zsír.: 2,56g CH: 39,71g Só: 1,56g  Zsír: 7,71g Feh.: 12,21g Cuk: 7,99g Ca: 17,15mg	Szalámi csemege 1 dkg, Margarin, Tej 1,5 dl <sub>7</sub> , kenyér teljes kiőrlésű <sub>1</sub>  E: 297kcal Tel.zsír.: 3,07g CH: 27,05g Só: 1,58g  Zsír: 11,41g Feh.: 12,67g Cuk: g Ca: 14,94mg	Kakaó <sub>7</sub> , kockasajt 1 db <sub>7</sub> , kenyér teljes kiőrlésű <sub>1</sub>  E: 265kcal Tel.zsír.: 0,26g CH: 36,22g Só: 1,02g  Zsír: 5,29g Feh.: 11,16g Cuk: 7,99g Ca: 14,65mg
<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	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>	Sárgarépa főzelék <sub>1,7</sub> , Pipifasírt <sub>1,3,7</sub>  E: 316kcal Tel.zsír.: 2,13g CH: 27,93g Só: 1,63g  Zsír: 16,46g Feh.: 13,44g Cuk: 2,92g Ca: 106,09mg	Finomfőzelék <sub>1,7</sub> , Fasírt (sertés) <sub>1,3,6</sub>  E: 252kcal Tel.zsír.: 1,30g CH: 13,82g Só: 1,22g  Zsír: 14,74g Feh.: 12,66g Cuk: g Ca: 45,67mg	Brokkoli főzelék <sub>1,7</sub> , Marhapörkölt  E: 195kcal Tel.zsír.: 0,68g CH: 8,43g Só: 1,04g  Zsír: 10,12g Feh.: 16,40g Cuk: g Ca: 109,86mg	Zöldbabfőzelék <sub>1,7</sub> , Natúr sertésszelet <sub>1</sub>  E: 206kcal Tel.zsír.: 1,50g CH: 14,84g Só: 1,10g  Zsír: 10,37g Feh.: 12,74g Cuk: g Ca: 57,41mg
<b>Uzsonna</b>	Teljeskiőrlésű kenyér <sub>1</sub> , kockasajt 1 db <sub>7</sub> , Kompot  E: 219kcal Tel.zsír.: g CH: 41,69g Só: 0,69g  Zsír: 2,96g Feh.: 6,15g Cuk: 12,60g Ca: 13,51mg	Alma-banán kekszpuрэ  E: kcal Tel.zsír.: g CH: g Só: g  Zsír: g Feh.: g Cuk: g Ca: mg	Teljeskiőrlésű kenyér <sub>1</sub> , Magyaros vajkrém <sub>3</sub>  E: 145kcal Tel.zsír.: g CH: 22,12g Só: 0,69g  Zsír: 4,30g Feh.: 4,25g Cuk: g Ca: 10,00mg	Teljeskiőrlésű kenyér <sub>1</sub> , Margarin, Párizsi <sub>6</sub> , Alma  E: 245kcal Tel.zsír.: 1,30g CH: 34,27g Só: 1,29g  Zsír: 9,00g Feh.: 7,02g Cuk: g Ca: 16,64mg
Energia:	787,44kcal	656,99kcal	656,60kcal	819,84kcal
Zsír:	25,77g	22,45g	25,83g	24,66g
Telített zsírsav:	3,43g	3,86g	3,75g	3,05g
Fehérje:	28,72g	25,27g	33,32g	31,32g
Szénhidrát:	102,14g	78,13g	62,60g	109,93g
Hozzáadott cukor:	21,02g	7,99g	5,00g	7,99g
Só:	3,44g	3,05g	3,30g	3,68g
Ca:	132,78mg	62,82mg	134,84mg	88,69mg

**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.