

# Étlap

2021. november 8 - 2021. november 12

Étkezés	2021.11.08 Hétfő	2021.11.09 Kedd	2021.11.10 Szerda	2021.11.11 Csütörtök	2021.11.12 Péntek
<b>Reggeli</b>	zöldfűszeres sajtkrém <sub>1,7</sub> , paradicsom, Karamellás tej <sub>7</sub> , kenyér teljes kiőrlésű <sub>1</sub>  E: 490kcal Tel.zsír.: 6,16g CH: 59,29g Só: 2,15g  Zsír: 15,06g Feh.: 21,64g Cuk: 9,99g Ca: 266,70mg	Müzli <sub>1</sub> , Tej <sub>7</sub>  E: 188kcal Tel.zsír.: g CH: 13,84g Só: 0,26g  Zsír: 6,20g Feh.: 8,20g Cuk: g Ca: mg	Szalámi csemege 1 dkg, Margarin, Kakaó <sub>7</sub> , kenyér teljes kiőrlésű <sub>1</sub>  E: 320kcal Tel.zsír.: 3,32g CH: 35,26g Só: 1,54g  Zsír: 11,39g Feh.: 12,02g Cuk: 7,99g Ca: 17,08mg	Magyaros vajkrém <sub>3</sub> , paradicsom, Tejeskávét <sub>7</sub> , kenyér teljes kiőrlésű <sub>1</sub>  E: 279kcal Tel.zsír.: 0,03g CH: 40,77g Só: 1,00g  Zsír: 6,13g Feh.: 9,24g Cuk: 7,99g Ca: 17,85mg	Májkrem <sub>6</sub> , Vaniliás tej <sub>7</sub> , kenyér teljes kiőrlésű <sub>1</sub>  E: 239kcal Tel.zsír.: 1,16g CH: 28,46g Só: 1,31g  Zsír: 5,71g Feh.: 11,31g Cuk: 0,50g Ca: 14,13mg
<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	Gyümölcslé 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	Gyümölcslé 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, Sertés apró <sub>1</sub>  E: 210kcal Tel.zsír.: 0,34g CH: 1,42g Só: 0,60g  Zsír: 17,39g Feh.: 10,71g Cuk: g Ca: 10,10mg	Sült csirkecomb <sub>1,3,4,6</sub> , 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	Natúr sertés szelet <sub>1</sub> , meggyszós  E: 197kcal Tel.zsír.: 0,34g CH: 19,12g Só: 1,59g  Zsír: 7,53g Feh.: 11,49g Cuk: 5,00g Ca: 37,54mg	Sárgarépa főzelék <sub>1,7</sub> , Sült virslis 1 db <sub>6</sub>  E: 161kcal Tel.zsír.: 0,37g CH: 13,01g Só: 2,05g  Zsír: 8,61g Feh.: 5,92g Cuk: g Ca: 51,98mg	Halrudacska rántva <sub>4</sub> , Burgonyafőzelék <sub>1,7</sub>  E: 268kcal Tel.zsír.: 2,02g CH: 21,25g Só: 0,52g  Zsír: 16,54g Feh.: 8,04g Cuk: g Ca: 22,63mg
<b>Uzsonna</b>	Teljeskiőrlésű kenyér <sub>1</sub> , Margarin, Alma  E: 190kcal Tel.zsír.: 1,30g CH: 34,22g Só: 0,79g  Zsír: 4,45g Feh.: 4,05g Cuk: g Ca: 10,64mg	Tejbedara kakaó szóráttal <sub>1,7</sub>  E: 350kcal Tel.zsír.: 0,79g CH: 39,69g Só: 0,43g  Zsír: 7,05g Feh.: 14,52g Cuk: 5,00g Ca: 11,08mg	Teljeskiőrlésű kenyér <sub>1</sub> , Alma, kockasajt 1 db <sub>7</sub>  E: 187kcal Tel.zsír.: g CH: 35,21g Só: 0,69g  Zsír: 2,96g Feh.: 5,70g Cuk: g Ca: 10,00mg	Gyümölcsjoghurt <sub>7</sub> , teljes kiőrlésű kifli <sub>1</sub>  E: 239kcal Tel.zsír.: g CH: 44,01g Só: 0,52g  Zsír: 2,42g Feh.: 7,88g Cuk: g Ca: mg	Teljeskiőrlésű kenyér <sub>1</sub> , Margarin, Kígyó uborka  E: 146kcal Tel.zsír.: 1,30g CH: 21,96g Só: 0,79g  Zsír: 4,47g Feh.: 4,25g Cuk: g Ca: 13,64mg
Energia:	910,43kcal	894,56kcal	724,42kcal	698,80kcal	755,81kcal
Zsír:	36,90g	21,67g	21,88g	17,16g	26,72g
Telített zsírsav:	7,80g	1,36g	3,67g	0,40g	4,48g
Fehérje:	36,40g	39,45g	29,20g	23,03g	23,99g
Szénhidrát:	99,94g	106,35g	94,59g	102,78g	96,27g
Hozzáadott cukor:	14,99g	5,00g	17,98g	12,99g	0,50g
Só:	3,53g	1,92g	3,82g	3,57g	2,89g
Ca:	287,47mg	22,16mg	64,66mg	69,86mg	50,40mg

**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. Szójaabab 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. Szarvasmarha és abból készült termékek 12. Kenyér 13. Párizsi szendvics 14. Sör 15. A változtatás jogát fenntartjuk! Óvoda-tel program keretében hetente csütörtök nap 2d 2.8p teljes biztosít az óvoda.