

# Étlap

**2021. december 6 - 2021. december 10**

Étkezés	2021.12.06 Hétfő	2021.12.07 Kedd	2021.12.08 Szerda	2021.12.09 Csütörtök	2021.12.10 Péntek
<b>Tízórai</b>	Korpás kifli, paradicsom, Margarin  E: 211kcal Tel.zsír.: 2,68g CH: 26,51g Só: 0,84g  Zsír: 8,95g Feh.: 5,76g Cuk: g Ca: 18,51mg	teljes kiőrlésű túrós bukta <sub>3,7</sub>  E: 250kcal Tel.zsír.: g CH: 41,30g Só: 0,81g  Zsír: 4,80g Feh.: 8,60g Cuk: 5,48g Ca: mg	Retek, Margarin, Teljes kiőrlésű zsemle <sub>1</sub>  E: 257kcal Tel.zsír.: 2,60g CH: 37,38g Só: 0,98g  Zsír: 8,67g Feh.: 5,80g Cuk: g Ca: 1,27mg	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	Teljeskiőrlésű kenyér <sub>1</sub> , Sonka felvágott, Margarin  E: 234kcal Tel.zsír.: 2,60g CH: 32,44g Só: 1,23g  Zsír: 8,70g Feh.: 6,08g Cuk: g Ca: 16,27mg
<b>Ebéd</b>	Gombaleves <sub>1,3,7</sub> , Piritott csirkemáj, Párolt rizs  E: 629kcal Tel.zsír.: 5,35g CH: 61,72g Só: 2,55g  Zsír: 29,55g Feh.: 26,84g Cuk: g Ca: 74,94mg	Magyaros burgonyaleves <sub>1</sub> , Mexikói tejszínes csirkeragu, Tészta köret (copfocska) <sub>1,3</sub>  E: 407kcal Tel.zsír.: 1,35g CH: 63,01g Só: 1,54g  Zsír: 11,10g Feh.: 12,44g Cuk: g Ca: 30,49mg	Göldileves <sub>1,3,4,6,9</sub> , Tökfőzelék <sub>1,7</sub> , Pipifasirt <sub>1,3,7</sub>  E: 588kcal Tel.zsír.: 4,06g CH: 41,40g Só: 3,82g  Zsír: 35,49g Feh.: 25,80g Cuk: g Ca: 88,60mg	Zöldborsóleves <sub>1</sub> , Fokhagymás aprópecsenye, Tört burgonya, Csemege uborka  E: 636kcal Tel.zsír.: 2,16g CH: 53,08g Só: 3,92g  Zsír: 35,96g Feh.: 22,57g Cuk: g Ca: 83,90mg	Babgulyás <sub>1,9</sub> , Sajtós makaróni <sub>1,7</sub>  E: 645kcal Tel.zsír.: 5,68g CH: 74,92g Só: 2,55g  Zsír: 25,67g Feh.: 27,00g Cuk: g Ca: 249,99mg
<b>Uzsonna</b>	Teljeskiőrlésű kenyér <sub>1</sub> , Kenőmájas <sub>6,7</sub> , paprika, tej 2,8 % <sub>7</sub>  E: 375kcal Tel.zsír.: 3,80g CH: 43,19g Só: 2,12g  Zsír: 14,66g Feh.: 17,23g Cuk: g Ca: 18,00mg	zöldfűszeres sajtkrém <sub>1,7</sub> , Teljeskiőrlésű kenyér <sub>1</sub> , Csemege uborka, tej 2,8 % <sub>7</sub>  E: 730kcal Tel.zsír.: 11,72g CH: 75,80g Só: 5,32g  Zsír: 32,67g Feh.: 32,09g Cuk: g Ca: 459,16mg	Teljeskiőrlésű kenyér <sub>1</sub> , Körözött <sub>7</sub> , tej 2,8 % <sub>7</sub>  E: 351kcal Tel.zsír.: 0,93g CH: 44,32g Só: 1,72g  Zsír: 10,73g Feh.: 18,87g Cuk: g Ca: 63,79mg	Alma, kockasajt 1 db <sub>7</sub> , teljes kiőrlésű kifli <sub>1</sub> , tej 2,8 % <sub>7</sub>  E: 354kcal Tel.zsír.: g CH: 54,02g Só: 0,74g  Zsír: 9,58g Feh.: 12,33g Cuk: g Ca: mg	Mandarin, kakaós csiga, tej 2,8 % <sub>7</sub>  E: 315kcal Tel.zsír.: g CH: 47,60g Só: 0,57g  Zsír: 9,59g Feh.: 9,96g Cuk: g Ca: 27,60mg
Energia:	1 214,69kcal	1 386,57kcal	1 196,40kcal	993,36kcal	1 193,56kcal
Zsír:	53,15g	48,57g	54,89g	45,73g	43,96g
Telített zsírsav:	11,82g	13,07g	7,59g	2,16g	8,29g
Fehérje:	49,83g	53,13g	50,47g	34,96g	43,04g
Szénhidrát:	131,42g	180,12g	123,11g	107,60g	154,96g
Hozzáadott cukor:	g	5,48g	g	g	g
Só:	5,50g	7,67g	6,53g	4,66g	4,35g
Ca:	111,45mg	489,65mg	153,66mg	83,90mg	293,87mg

**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.