

**Étlap**  
**2022. július 25. - 2022. július 29.**

**Óvoda**

<b>30. hét</b>	<b>Tízórai</b>	<b>Ebéd A</b>	<b>Ebéd B</b>	<b>Uzsonna</b>
<b>2022.07.25</b> <b>Hétfő</b>	Tea citromos, Paprikás szalámi, Margarin, Telj. kiőrlésű kenyér <sup>(1)</sup>	Magyaros csirkeragu leves Levesbetét <sup>(1)</sup> Lekváros derelye <sup>(1,3,7)</sup> Porcukor szórat Gyümölcs	Magyaros csirkeragu leves Levesbetét <sup>(1)</sup> Tejszínes-parajos penne <sup>(1,7)</sup> Gyümölcs	Kocka sajt <sup>(7)</sup> , Rozsos zsemle <sup>(1)</sup>
	E: 298kcal, zsír: 13,8g, tel.zsír: 3,3g, feh.: 9,1g, CH: 34,6g, Cuk: 10g, Só: 1g, Ca: 25,1mg	E: 806kcal, zsír: 11,4g, tel.zsír: 1,3g, feh.: 27g, CH: 146,9g, Cuk: 32,9g, Só: 1,2g, Ca: 89,2mg	E: 467kcal, zsír: 12,7g, tel.zsír: 1,1g, feh.: 20,8g, CH: 66,2g, Cuk: 0g, Só: 0,9g, Ca: 206,8mg	E: 184kcal, zsír: 3,5g, tel.zsír: 1,2g, feh.: 6,9g, CH: 30,7g, Cuk: 0g, Só: 2,1g, Ca: 84,4mg
<b>2022.07.26</b> <b>Kedd</b>	Gyümölcs tea, Csicsriborsó krém, Telj. kiőrlésű kenyér <sup>(1)</sup> , Zöldség	Fokhagyma krémleves <sup>(1,7)</sup> Pírtott zsemlekocka <sup>(1)</sup> Mexikói sertéstokány <sup>(1)</sup> Kuszkusz köret <sup>(1)</sup>	Fokhagyma krémleves <sup>(1,7)</sup> Pírtott zsemlekocka <sup>(1)</sup> Rántott tengeri halfilé sütőben sütve <sup>(1,3,4)</sup> Petrezselymes burgonya Csalamádé	Gyümölcsjoghurt <sup>(7)</sup> , Zabpelyheksz erdei gyümölcsös <sup>(1,3,7)</sup>
	E: 217kcal, zsír: 1,7g, tel.zsír: 0g, feh.: 11g, CH: 51,7g, Cuk: 12,1g, Só: 0,3g, Ca: 57mg	E: 724kcal, zsír: 20,5g, tel.zsír: 3,7g, feh.: 40,2g, CH: 90,5g, Cuk: 0g, Só: 1,5g, Ca: 142,5mg	E: 490kcal, zsír: 16,9g, tel.zsír: 4,3g, feh.: 22,3g, CH: 61,2g, Cuk: 0g, Só: 3,4g, Ca: 135,1mg	E: 280kcal, zsír: 11,4g, tel.zsír: 3,4g, feh.: 7,1g, CH: 36,8g, Cuk: 17,1g, Só: 0,3g, Ca: 156mg
<b>2022.07.27</b> <b>Szerda</b>	Kakaó <sup>(7)</sup> , Foszlós kalács <sup>(1,3,7)</sup>	Húsleves csirkemellből <sup>(9)</sup> Levesbetét <sup>(1)</sup> Párolt csirkemellfilé Gyümölcsmártás <sup>(1,7)</sup> Főtt burgonya 1/2	Húsleves csirkemellből <sup>(9)</sup> Levesbetét <sup>(1)</sup> Lecsós csirkeapró Bulgur <sup>(1)</sup>	Főtt tojás kísékezés <sup>(3)</sup> , Margarin, Telj.kiőrlésű zsemle <sup>(1)</sup> , Zöldség
	E: 343kcal, zsír: 8,4g, tel.zsír: 3,9g, feh.: 13g, CH: 53,4g, Cuk: 13,8g, Só: 0,8g, Ca: 267,8mg	E: 380kcal, zsír: 3,3g, tel.zsír: 1g, feh.: 28,8g, CH: 57,6g, Cuk: 9g, Só: 1,3g, Ca: 65,6mg	E: 586kcal, zsír: 20,2g, tel.zsír: 2,9g, feh.: 42,8g, CH: 60,3g, Cuk: 0g, Só: 1,1g, Ca: 79mg	E: 252kcal, zsír: 8,5g, tel.zsír: 1,1g, feh.: 9,7g, CH: 33,8g, Cuk: 0g, Só: 0,2g, Ca: 16,9mg
<b>2022.07.28</b> <b>Csütörtök</b>	Tea eperízű, Gépsonka baromfi, Margarin, Magvas zsemle <sup>(1,11)</sup> , Zöldség	Májgombóclevés <sup>(1,3)</sup> Főtt bécsi virsli Kelkáposztafőzelék <sup>(1)</sup> Kenyer <sup>(1)</sup>	Májgombóclevés <sup>(1,3)</sup> Túrós derelye <sup>(1,3,7)</sup> Tejföl öntet <sup>(7)</sup>	Trappista sajt szelet <sup>(7)</sup> , Margarin, Telj. kiőrlésű kenyér <sup>(1)</sup>
	E: 304kcal, zsír: 12,1g, tel.zsír: 0,5g, feh.: 10,9g, CH: 38,4g, Cuk: 8g, Só: 0,8g, Ca: 55mg	E: 500kcal, zsír: 24,1g, tel.zsír: 8,3g, feh.: 19,9g, CH: 49,2g, Cuk: 0g, Só: 2,2g, Ca: 107,8mg	E: 484kcal, zsír: 19,5g, tel.zsír: 6,6g, feh.: 14g, CH: 61,8g, Cuk: 0g, Só: 1,7g, Ca: 58,4mg	E: 266kcal, zsír: 12,9g, tel.zsír: 5,4g, feh.: 13g, CH: 24,1g, Cuk: 0g, Só: 0,9g, Ca: 255mg
<b>2022.07.29</b> <b>Péntek</b>	Karamellás tej <sup>(7)</sup> , Olasz felvágott, Margarin, Telj. kiőrlésű kenyér <sup>(1)</sup>	Citromos almaleves <sup>(7)</sup> Bolognai spagetti <sup>(1)</sup> Reszelt sajt <sup>(7)</sup>	Citromos almaleves <sup>(7)</sup> Sült csirkemell Fejtett babfőzelék <sup>(1,7)</sup>	Croissant <sup>(1,3,7)</sup> , Gyümölcs
	E: 342kcal, zsír: 11,9g, tel.zsír: 4g, feh.: 14,2g, CH: 40,2g, Cuk: 6g, Só: 1,3g, Ca: 244,6mg	E: 728kcal, zsír: 30,4g, tel.zsír: 7g, feh.: 29,7g, CH: 81,6g, Cuk: 13g, Só: 1,7g, Ca: 336,2mg	E: 478kcal, zsír: 12,3g, tel.zsír: 2,8g, feh.: 28,5g, CH: 61,9g, Cuk: 12g, Só: 1g, Ca: 107,8mg	E: 242kcal, zsír: 10,9g, tel.zsír: 0g, feh.: 5g, CH: 30,5g, Cuk: 0g, Só: 0,9g, Ca: 90,5mg

**Jó étvágyat kívánunk!**

**Az étlapváltoztatás jogát fenntartjuk!**

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. Szezámag és abból készült termékek, 12. Kén-dioxid, 13. Puhatestűek, 14. Csillagfürt