

Óvodás

Étlap

2019. június 24 - 2019. június 28

Étkezés	2019.06.24 Hétfő	2019.06.25 Kedd	2019.06.26 Szerda	2019.06.27 Csütörtök	2019.06.28 Péntek
<b>Tízórai</b>	teljes kiőrlésű kenyér <sub>1</sub> , Zöldáru paprika, Házi húskrém <sub>1e</sub> , Tea - gyümölcs  E: 294kcal Tel.zsír.: 4,18g CH: 28,53g Só: 1,51g  Zsír: 14,21g Feh.: 9,79g Cuk: 5,00g Ca: 28,03mg	korpás zsemle <sub>1</sub> , Tonhalkrém margarinnal, Zöldáru paradicsom, Ivólé  E: 285kcal Tel.zsír.: 1,67g CH: 45,60g Só: 0,42g  Zsír: 6,21g Feh.: 4,80g Cuk: 0,00g Ca: 12,16mg	teljes kiőrlésű zsemle tojáskrém <sub>1,3,10</sub> , Tej 2 dl  E: 240kcal Tel.zsír.: 2,01g CH: 25,18g Só: 0,51g  Zsír: 10,68g Feh.: 9,82g Cuk: 0,00g Ca: 7,99mg	Natúr vajkrém <sub>7</sub> , Zöldáru pirosretek, Tej 2 dl, Kenyer <sub>1</sub>  E: 334kcal Tel.zsír.: 0,00g CH: 43,78g Só: 1,21g  Zsír: 11,28g Feh.: 13,26g Cuk: 0,00g Ca: 12,00mg	Zsemle <sub>1</sub> , Körözött <sub>7</sub> , Ivólé  E: 276kcal Tel.zsír.: 0,62g CH: 45,69g Só: 0,42g  Zsír: 3,41g Feh.: 9,55g Cuk: 0,00g Ca: 40,62mg
<b>Ebéd</b>	Pulykaraguleves <sub>1</sub> , Túrós lepény <sub>1,3,7</sub>  E: 524kcal Tel.zsír.: 2,84g CH: 62,38g Só: 0,67g  Zsír: 17,15g Feh.: 28,74g Cuk: 9,99g Ca: 94,97mg	Sajtgombóc leves <sub>1,3,7</sub> , Zöldborsó főzelék <sub>1,7</sub> , Sült csirke, Kenyer 4 dkg <sub>1</sub>  E: 576kcal Tel.zsír.: 4,38g CH: 48,67g Só: 1,46g  Zsír: 25,81g Feh.: 35,25g Cuk: 0,00g Ca: 118,36mg	Marhapörkölt, Galuska házi <sub>1,3</sub> , Spárga leves <sub>1,3</sub> , Savanyúság  E: 665kcal Tel.zsír.: 2,76g CH: 92,35g Só: 3,75g  Zsír: 18,70g Feh.: 30,11g Cuk: 5,00g Ca: 45,46mg	Csirkeaprólék leves <sub>1,3</sub> , Kelkáposzta főzelék <sub>1</sub> , Húsgombóc <sub>3</sub> , Kenyer 5 dkg <sub>1</sub>  E: 590kcal Tel.zsír.: 1,39g CH: 64,75g Só: 1,37g  Zsír: 25,45g Feh.: 24,72g Cuk: 0,00g Ca: 89,34mg	Fahéjas almaleves <sub>1,7</sub> , Zöldséges sertés ragu, Párolt rizs  E: 610kcal Tel.zsír.: 2,38g CH: 69,81g Só: 3,17g  Zsír: 27,12g Feh.: 16,93g Cuk: 9,99g Ca: 59,33mg
<b>Uzsonna</b>	Zsemle <sub>1</sub> , Szalámi paprikás, Zöldáru uborka  E: 178kcal Tel.zsír.: 1,46g CH: 23,70g Só: 0,80g  Zsír: 4,20g Feh.: 6,18g Cuk: 0,00g Ca: 10,38mg	Gofri vaniliás krémrel <sub>1,3,5,7,8,11,12</sub>  E: 193kcal Tel.zsír.: 0,00g CH: 33,25g Só: 0,28g  Zsír: 6,23g Feh.: 2,02g Cuk: 0,00g Ca: 0,00mg	Sajtos kifli <sub>1,3</sub> , Alma  E: 108kcal Tel.zsír.: 0,85g CH: 18,62g Só: 0,44g  Zsír: 1,88g Feh.: 3,62g Cuk: 0,00g Ca: 43,28mg	teljes kiőrlésű zsemle <sub>1</sub> , Zöldáru-retek, Margarin  E: 150kcal Tel.zsír.: 2,62g CH: 15,87g Só: 0,62g  Zsír: 8,33g Feh.: 3,03g Cuk: 0,00g Ca: 22,75mg	Alma, bombi mézes <sub>1</sub>  E: 37kcal Tel.zsír.: 0,00g CH: 7,32g Só: 0,01g  Zsír: 0,44g Feh.: 0,43g Cuk: 0,00g Ca: 10,50mg
Energia:	995,23kcal	1 053,17kcal	1 012,84kcal	1 073,74kcal	922,55kcal
Zsír:	35,56g	38,24g	31,26g	45,07g	30,97g
Telített zsírsav:	8,48g	6,05g	5,62g	4,01g	3,00g
Fehérje:	44,71g	42,07g	43,55g	41,00g	26,91g
Szénhidrát:	114,60g	127,53g	136,15g	124,40g	122,82g
Hozzáadott cukor:	14,99g	0,00g	5,00g	0,00g	9,99g
Só:	2,97g	2,16g	4,70g	3,20g	3,60g
Ca:	133,38mg	130,52mg	96,73mg	124,09mg	110,45mg

A változtatás jogát fenntartjuk!

**Allergének:**

- |   |  |
|---|--|
| 1. Glutént tartalmazó gabona              | 8. Diófélék                            |
| 2. Rákfélék és azokból készült termékek   | 9. Zeller és abból készült termékek    |
| 3. Tojás és abból készült termékek        | 10. Mustár és abból készült termékek   |
| 4. Halak és azokból készült termékek      | 11. Szezámag és abból készült termékek |
| 5. Földimogyoró és abból készült termékek | 12. Kén-dioxid                         |
| 6. Szójabab és abból készült termékek     | 13. Puhatestűek                        |
| 7. Tej és abból készült termékek          | 14. Csillagfürt                        |