

## Óvodás

## Étlap

2020. június 1 - 2020. június 5

Étkezés	2020.06.01 Hétfő	2020.06.02 Kedd	2020.06.03 Szerda	2020.06.04 Csütörtök	2020.06.05 Péntek
<b>Tízórai</b>		teljes kiörlésű kenyér <sub>1</sub> , Tojáskrém <sub>3,10</sub> , Zöldárú paradicsom, Tej 2 dl <sub>7</sub>  E: 305kcal Tel.zsír.: 1,88g CH: 33,73g Só: 0,72g  Zsír: 11,14g Feh.: 13,31g Cuk: 0,00g Ca: 27,57mg	Magyaros vajkrém <sub>3</sub> , Zöldárú paradicsom, Ivólé, Kenyér 5 dkg <sub>1</sub>  E: 297kcal Tel.zsír.: 0,00g CH: 47,44g Só: 0,01g  Zsír: 8,50g Feh.: 6,12g Cuk: 0,00g Ca: 4,50mg	Zsemle felvágott / diétás <sub>1</sub> , Zöldárú poré hagyma, Tej 2 dl <sub>7</sub>  E: 266kcal Tel.zsír.: 4,83g CH: 11,52g Só: 1,21g  Zsír: 16,86g Feh.: 13,64g Cuk: 0,00g Ca: 40,31mg	teljes kiörlésű kenyér <sub>1</sub> , Margarinkrém kapos diétás, Tej 2 dl <sub>7</sub>  E: 333kcal Tel.zsír.: 3,26g CH: 31,48g Só: 0,79g  Zsír: 16,00g Feh.: 11,64g Cuk: 0,00g Ca: 18,40mg
<b>Ebéd</b>		Lebbencsleves <sub>1</sub> , Tökfőzelék <sub>1,7</sub> , Sertéspörkölt, Kenyér <sub>1</sub>  E: 610kcal Tel.zsír.: 2,62g CH: 67,28g Só: 1,57g  Zsír: 27,69g Feh.: 20,88g Cuk: 0,00g Ca: 81,44mg	Daragaluska leves <sub>1,3</sub> , Mexikói pulykatokány, Tésztaköret <sub>1,3</sub>  E: 575kcal Tel.zsír.: 3,07g CH: 67,29g Só: 0,57g  Zsír: 22,03g Feh.: 25,20g Cuk: 0,00g Ca: 50,75mg	Magyaros karfiolleves <sub>1</sub> , Paprikás burgonya virslivel <sub>6</sub> , Kenyér <sub>1</sub> , Őszibarack Kompót  E: 545kcal Tel.zsír.: 0,30g CH: 95,42g Só: 3,07g  Zsír: 9,36g Feh.: 17,32g Cuk: 11,99g Ca: 96,35mg	Cseresznye leves <sub>1,7</sub> , Zöldséges bundában sült halfilé mexikóival <sub>1,3,4,7</sub> , Párolt barna rizs  E: 604kcal Tel.zsír.: 3,08g CH: 101,10g Só: 1,40g  Zsír: 12,38g Feh.: 20,10g Cuk: 6,99g Ca: 67,04mg
<b>Uzsonna</b>		Kifli <sub>1</sub> , Mogyorókrém mini 20g  E: 113kcal Tel.zsír.: 0,00g CH: 20,97g Só: 0,15g  Zsír: 1,11g Feh.: 4,42g Cuk: 0,48g Ca: 7,20mg	Alma, Korpovit keksz <sub>1,3,5,6,7,8,11</sub>  E: 215kcal Tel.zsír.: 0,00g CH: 34,80g Só: 0,01g  Zsír: 5,60g Feh.: 4,60g Cuk: 0,00g Ca: 10,50mg	Kifli <sub>1</sub> , Túró rudi <sub>5,7</sub>  E: 185kcal Tel.zsír.: 0,00g CH: 23,72g Só: 0,15g  Zsír: 2,99g Feh.: 5,27g Cuk: 0,00g Ca: 6,00mg	Banán  E: 116kcal Tel.zsír.: 0,00g CH: 26,62g Só: 0,06g  Zsír: 0,11g Feh.: 1,43g Cuk: 0,00g Ca: 6,60mg
<b>Energia:</b>	0,00kcal	1 027,72kcal	1 085,92kcal	995,39kcal	1 052,19kcal
<b>Zsír:</b>	0,00g	39,94g	36,13g	29,21g	28,49g
<b>Telített zsírsav:</b>	0,00g	4,50g	3,07g	5,13g	6,34g
<b>Fehérje:</b>	0,00g	38,61g	35,92g	36,23g	33,17g
<b>Szénhidrát:</b>	0,00g	121,99g	149,53g	130,66g	159,20g
<b>Hozzáadott cukor:</b>	0,00g	0,48g	0,00g	11,99g	6,99g
<b>Só:</b>	0,00g	2,45g	0,59g	4,44g	2,24g
<b>Ca:</b>	0,00mg	116,21mg	65,75mg	142,65mg	92,04mg

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                        |