

Óvodás

Étlap

2020. június 8 - 2020. június 12

Étkezés	2020.06.08 Hétfő	2020.06.09 Kedd	2020.06.10 Szerda	2020.06.11 Csütörtök	2020.06.12 Péntek
<b>Tízórai</b>	teljes kiörlésű kenyér sonka <sup>1,6</sup> , Zöldárú paradicsom, Tea - gyümölcs  E: 219kcal Tel.zsír.: 0,16g CH: 34,05g Só: 1,40g  Zsír: 1,72g Feh.: 12,92g Cuk: 5,00g Ca: 29,02mg	Zsemle főtt tojás uborka <sup>1,3</sup> , Tea  E: 198kcal Tel.zsír.: 1,31g CH: 30,85g Só: 0,50g  Zsír: 4,09g Feh.: 4,33g Cuk: 6,99g Ca: 9,02mg	Teljes kiörlésű kenyér- cspikebogyó lekvár <sup>1</sup> , Tej 2 dl <sup>7</sup>  E: 275kcal Tel.zsír.: 0,00g CH: 41,91g Só: 0,70g  Zsír: 4,20g Feh.: 12,72g Cuk: 0,00g Ca: 19,20mg	Zsemle <sup>1</sup> , Májkrém <sup>6</sup> , Zöldárú lila hagyma, Tej 2 dl <sup>7</sup>  E: 326kcal Tel.zsír.: 2,41g CH: 37,18g Só: 0,75g  Zsír: 11,43g Feh.: 12,55g Cuk: 0,00g Ca: 15,53mg	Kenyér felvágott paprika <sup>1</sup> , lvólé  E: 328kcal Tel.zsír.: 2,45g CH: 47,80g Só: 0,74g  Zsír: 9,65g Feh.: 11,16g Cuk: 0,00g Ca: 30,01mg
<b>Ebéd</b>	Hamis gulyásleves <sup>9</sup> , Natur csirkemell csíkok, Sárgarépafozelék <sup>1</sup> , Kenyér <sup>1</sup>  E: 594kcal Tel.zsír.: 2,25g CH: 65,20g Só: 3,62g  Zsír: 22,23g Feh.: 31,80g Cuk: 0,00g Ca: 82,75mg	Spárga leves <sup>1,3</sup> , Főtt marhahús, Burgonyapüré p. <sup>7</sup>  E: 362kcal Tel.zsír.: 2,20g CH: 37,58g Só: 0,67g  Zsír: 11,83g Feh.: 25,19g Cuk: 0,00g Ca: 7,65mg	Húsgaluska leves <sup>1,3</sup> , Bácskai rizses máj, Müzli szelet 25 g <sup>1,5,6,7,8,11</sup>  E: 640kcal Tel.zsír.: 1,88g CH: 81,64g Só: 2,62g  Zsír: 23,74g Feh.: 22,63g Cuk: 0,00g Ca: 60,10mg	Csontleves csigatésztával <sup>1,3</sup> , Natur pulykamell <sup>1</sup> , Parajfozelék <sup>1</sup> , Főtt burgonya fél adag  E: 413kcal Tel.zsír.: 1,39g CH: 40,85g Só: 1,64g  Zsír: 15,97g Feh.: 24,95g Cuk: 0,00g Ca: 106,81mg	Zöldborsóleves <sup>1</sup> , Párolt bulgur <sup>1</sup> , Sajtos tejfőls sertés karaj <sup>7</sup>  E: 607kcal Tel.zsír.: 5,52g CH: 69,36g Só: 0,86g  Zsír: 24,81g Feh.: 28,68g Cuk: 0,00g Ca: 148,74mg
<b>Uzsonna</b>	Briós /Hartai <sup>1,3,7</sup>  E: 200kcal Tel.zsír.: 0,98g CH: 27,00g Só: 0,23g  Zsír: 5,00g Feh.: 5,40g Cuk: 0,00g Ca: 6,75mg	Kenyér <sup>1</sup> , sajt köményes <sup>7</sup>  E: 245kcal Tel.zsír.: 2,50g CH: 32,74g Só: 2,01g  Zsír: 4,48g Feh.: 18,20g Cuk: 0,00g Ca: 172,00mg	Kifli <sup>1</sup> , kockasajt <sup>7</sup>  E: 182kcal Tel.zsír.: 0,00g CH: 22,64g Só: 0,15g  Zsír: 6,48g Feh.: 8,04g Cuk: 0,00g Ca: 6,00mg	Zsemle <sup>1</sup> , Méz  E: 152kcal Tel.zsír.: 0,00g CH: 29,27g Só: 0,39g  Zsír: 0,00g Feh.: 4,12g Cuk: 0,00g Ca: 5,28mg	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
Energia:	1 012,35kcal	804,87kcal	1 096,54kcal	890,57kcal	1 051,20kcal
Zsír:	28,95g	20,40g	34,42g	27,40g	34,57g
Telített zsírsav:	3,38g	6,01g	1,88g	3,80g	7,97g
Fehérje:	50,12g	47,72g	43,39g	41,62g	41,27g
Szénhidrát:	126,25g	101,18g	146,19g	107,30g	143,78g
Hozzáadott cukor:	5,00g	6,99g	0,00g	0,00g	0,00g
Só:	5,26g	3,18g	3,47g	2,79g	1,67g
Ca:	118,51mg	188,67mg	85,30mg	127,61mg	185,34mg

A változtatás jogát fenntartjuk!

**Allergének:**

- |   |  |
|---|--|
| 1. Glutént tartalmazó gabona              | 8. Diófélek                            |
| 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                        |