

## Óvodás

## Étlap

2020. június 22 - 2020. június 26

Étkezés	2020.06.22 Hétfő	2020.06.23 Kedd	2020.06.24 Szerda	2020.06.25 Csütörtök	2020.06.26 Péntek
<b>Tízórai</b>	teljes kiőrlésű kenyér <sub>1</sub> , Szalámis /kométás/ Zöldáru paprika, Tea  E: 311kcal Tel.zsír.: 4,83g CH: 28,40g Só: 1,79g  Zsír: 15,06g Feh.: 11,59g Cuk: 5,00g Ca: 32,35mg	Tonhalkrém margarinnal, Zöldáru pirostretek, Tej 2 dl <sub>7</sub>  E: 156kcal Tel.zsír.: 1,63g CH: 10,80g Só: 0,10g  Zsír: 9,01g Feh.: 6,85g Cuk: 0,00g Ca: 1,29mg	Zöldáru paradicsom, Tea, Kenyer <sub>1</sub> , sajt kőményes <sub>7</sub>  E: 282kcal Tel.zsír.: 2,50g CH: 40,15g Só: 2,02g  Zsír: 4,69g Feh.: 18,77g Cuk: 5,00g Ca: 179,05mg	Teljes kiőrlésű stangli <sub>1</sub> , Brokkolikrém, Tej 2 dl <sub>7</sub>  E: 258kcal Tel.zsír.: 1,92g CH: 27,58g Só: 0,11g  Zsír: 11,69g Feh.: 10,68g Cuk: 0,00g Ca: 44,88mg	Tejbedara kakaó szóráttal <sub>1</sub>  E: 215kcal Tel.zsír.: 0,26g CH: 35,49g Só: 0,01g  Zsír: 3,63g Feh.: 9,05g Cuk: 5,00g Ca: 5,93mg
<b>Ebéd</b>	Zöldbableves (zöldséges) <sub>1,7</sub> , Túrós tészta <sub>1,3,7</sub>  E: 483kcal Tel.zsír.: 5,05g CH: 58,51g Só: 0,18g  Zsír: 19,55g Feh.: 16,14g Cuk: 0,00g Ca: 90,31mg	Magyaros karalábéleves <sub>1,3</sub> , Burgonyafőzelék <sub>1,7</sub> , Fasírt (sertés) <sub>1,3</sub>  E: 589kcal Tel.zsír.: 2,90g CH: 47,48g Só: 0,40g  Zsír: 36,97g Feh.: 16,60g Cuk: 0,00g Ca: 69,46mg	Majorannás májgaluskaleves csirkemájból <sub>1,3</sub> , Ínyenc pulyka <sub>1,7,10</sub> , Tészta köret (orsó) <sub>1,3</sub>  E: 558kcal Tel.zsír.: 3,49g CH: 65,15g Só: 2,42g  Zsír: 20,79g Feh.: 25,62g Cuk: 0,14g Ca: 111,97mg	Zellerkrémleves 1 <sub>1,3,7,9</sub> , Töltött csirke felsőcomb <sub>1,3</sub> , Burgonyapüré p. <sub>7</sub>  E: 632kcal Tel.zsír.: 3,34g CH: 61,15g Só: 1,46g  Zsír: 29,47g Feh.: 28,86g Cuk: 0,00g Ca: 28,26mg	Fahéjas almaleves <sub>1,7</sub> , Zöldséges bundában sült csirkemell <sub>1,3,7</sub> , Párolt rizs kölessel  E: 549kcal Tel.zsír.: 1,94g CH: 86,77g Só: 2,33g  Zsír: 10,46g Feh.: 24,59g Cuk: 9,99g Ca: 53,31mg
<b>Uzsonna</b>	Zsemle <sub>1</sub> , Snidlinges vajkrém <sub>7</sub>  E: 207kcal Tel.zsír.: 0,00g CH: 24,58g Só: 0,39g  Zsír: 7,80g Feh.: 4,56g Cuk: 0,00g Ca: 5,31mg	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	Joghurt gyümölcsös <sub>7</sub>  E: 65kcal Tel.zsír.: 1,95g CH: 4,60g Só: 0,30g  Zsír: 3,60g Feh.: 3,40g Cuk: 0,00g Ca: 120,00mg	Meggyes piskóta kocka <sub>1,3</sub>  E: 63kcal Tel.zsír.: 0,30g CH: 11,21g Só: 0,02g  Zsír: 1,32g Feh.: 1,27g Cuk: 5,00g Ca: 8,00mg	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
Energia:	1 001,09kcal	929,61kcal	904,89kcal	952,63kcal	879,52kcal
Zsír:	42,41g	48,96g	29,08g	42,48g	14,21g
Telített zsírsav:	9,88g	4,53g	7,94g	5,57g	2,20g
Fehérje:	32,29g	28,72g	47,79g	40,81g	35,07g
Szénhidrát:	111,49g	82,01g	109,89g	99,94g	148,88g
Hozzáadott cukor:	5,00g	0,00g	5,14g	5,00g	14,99g
Só:	2,37g	0,65g	4,74g	1,59g	2,40g
Ca:	127,97mg	76,75mg	411,02mg	81,14mg	65,84mg

A változtatás jogát fenntartjuk!

**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