

# Óvodás

# Étlap

2020. július 13 - 2020. július 17

Étkezés	2020.07.13 Hétfő	2020.07.14 Kedd	2020.07.15 Szerda	2020.07.16 Csütörtök	2020.07.17 Péntek
<b>Tízórai</b>	Teljes kiőrlésű stangli, Szalámis /kométás/ Zöldáru paprika, Tea  E: 274kcal Tel.zsír.: 4,83g CH: 23,60g Só: 1,21g  Zsír: 15,66g Feh.: 9,75g Cuk: 5,00g Ca: 16,35mg	Virslis, teljeőrlésű kenyér <sup>1,6</sup> , Tea - gyümölcs  E: 240kcal Tel.zsír.: g CH: 30,01g Só: 2,20g  Zsír: 7,20g Feh.: 9,51g Cuk: 5,00g Ca: 28,53mg	magos zsemle magyaros vajkrém retek <sup>1,3</sup> , Tej 2 dl <sup>7</sup>  E: 211kcal Tel.zsír.: g CH: 25,52g Só: g  Zsír: 7,65g Feh.: 8,21g Cuk: g Ca: mg	teljes kiőrlésű kenyér <sup>1</sup> , Sonkakrém, Zöldáru paradicsom, Ivólé 100%  E: 212kcal Tel.zsír.: 0,73g CH: 23,31g Só: 1,02g  Zsír: 6,35g Feh.: 12,14g Cuk: g Ca: 27,82mg	Májkrém vizes zsemle <sup>1,6</sup> , Zöldáru paprika, Tea  E: 250kcal Tel.zsír.: 2,14g CH: 32,78g Só: 0,95g  Zsír: 6,62g Feh.: 9,03g Cuk: 5,00g Ca: 19,23mg
<b>Ebéd</b>	Húsgaluskaleves <sup>1,3</sup> , Húspogácsa pulykából <sup>1,3</sup> , Burgonyafőzelék <sup>1,7</sup>  E: 584kcal Tel.zsír.: 2,59g CH: 66,30g Só: 1,14g  Zsír: 23,34g Feh.: 25,16g Cuk: g Ca: 79,64mg	Köleses burgonyagombóclevés <sup>3,7,9</sup> , Zöldbabfőzelék <sup>1,7</sup> , Fasírt (sertés) <sup>1,3</sup> , Kenyér <sup>1</sup>  E: 766kcal Tel.zsír.: 2,99g CH: 87,16g Só: 1,62g  Zsír: 35,07g Feh.: 25,43g Cuk: g Ca: 96,41mg	Zöldség krémleves <sup>1,7</sup> , Lecsós csirkemell, Tarhonya köret <sup>1,3</sup>  E: 550kcal Tel.zsír.: 2,83g CH: 48,01g Só: 0,92g  Zsír: 25,65g Feh.: 29,47g Cuk: g Ca: 53,18mg	Húsleves cérnametéllel <sup>1,3</sup> , Töltött paprika <sup>1,3</sup> , Főtt burgonya fél adag  E: 461kcal Tel.zsír.: 0,64g CH: 55,81g Só: 0,54g  Zsír: 18,04g Feh.: 16,37g Cuk: 8,99g Ca: 58,08mg	Magyaros karalábélevés <sup>1,3</sup> , Szezámgyagos rántott halfilé <sup>1,3,4</sup> , Zöldséges rizs / kukorica, friss saláta  E: 477kcal Tel.zsír.: 2,16g CH: 61,53g Só: 0,32g  Zsír: 16,58g Feh.: 18,05g Cuk: g Ca: 32,75mg
<b>Uzsonna</b>	Alma /fél/, Tökmagvas pogácsa <sup>1,3,7</sup>  E: 207kcal Tel.zsír.: 1,93g CH: 26,27g Só: 2,08g  Zsír: 8,79g Feh.: 5,55g Cuk: g Ca: 13,49mg	Tejszelet <sup>1,7</sup>  E: 4kcal Tel.zsír.: 0,05g CH: 0,48g Só: 0,00g  Zsír: 0,20g Feh.: 0,08g Cuk: g Ca: mg	Őszibarack  E: 45kcal Tel.zsír.: g CH: 9,90g Só: 0,01g  Zsír: 0,11g Feh.: 0,77g Cuk: g Ca: 9,57mg	Mini piskóta  E: 109kcal Tel.zsír.: g CH: 15,65g Só: g  Zsír: 2,88g Feh.: 1,74g Cuk: g Ca: mg	Banán  E: 116kcal Tel.zsír.: g CH: 26,62g Só: 0,06g  Zsír: 0,11g Feh.: 1,43g Cuk: g Ca: 6,60mg
Energia:	1 065,59kcal	1 009,66kcal	805,81kcal	781,84kcal	842,75kcal
Zsír:	47,78g	42,47g	33,41g	27,28g	23,31g
Telített zsírsav:	9,35g	3,03g	2,83g	1,37g	4,30g
Fehérje:	40,47g	35,02g	38,45g	30,24g	28,51g
Szénhidrát:	116,17g	117,66g	83,43g	94,76g	120,92g
Hozzáadott cukor:	5,00g	5,00g	g	8,99g	5,00g
Só:	4,43g	3,82g	0,93g	1,56g	1,33g
Ca:	109,48mg	124,94mg	62,75mg	85,90mg	58,58mg

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