

Óvodás

Étlap

2021. február 15 - 2021. február 19

Étkezés	2021.02.15 Hétfő	2021.02.16 Kedd	2021.02.17 Szerda	2021.02.18 Csütörtök	2021.02.19 Péntek
<b>Tízórai</b>	teljes kiőrlésű kenyér <sup>1</sup> , Zöldáru paprika, Olasz felvágott <sup>6</sup> , Tea - gyümölcs  E: 258kcal Tel.zsír.: 3,44g CH: 27,98g Só: 1,85g  Zsír: 10,45g Feh.: 9,75g Cuk: 5,00g Ca: 26,83mg	Sajtos-vajas korpás zsemle <sup>1,7</sup> , Zöldáru paradicsom, Tea  E: 378kcal Tel.zsír.: 8,92g CH: 32,66g Só: 1,37g  Zsír: 17,74g Feh.: 15,64g Cuk: 6,99g Ca: 250,91mg	teljes kiőrlésű zsemle tojáskrém <sup>1,3,10</sup> , Tej 2 dl <sup>7</sup>  E: 240kcal Tel.zsír.: 2,01g CH: 25,18g Só: 0,51g  Zsír: 10,68g Feh.: 9,82g Cuk: g Ca: 7,99mg	Zsemle <sup>1</sup> , Zöldáru paprika, Párizsi <sup>6</sup> , Tea - gyümölcs  E: 230kcal Tel.zsír.: g CH: 30,66g Só: 1,01g  Zsír: 5,67g Feh.: 8,51g Cuk: 5,00g Ca: 20,91mg	teljes kiőrlésű kenyér <sup>1</sup> , Brokkolikrém, Tej 2 dl <sup>7</sup>  E: 295kcal Tel.zsír.: 1,92g CH: 32,38g Só: 0,69g  Zsír: 11,09g Feh.: 12,52g Cuk: g Ca: 60,88mg
<b>Ebéd</b>	Zöldség krémleves <sup>1,7</sup> , Rizses zöldséges rakott sertés finomfűmártással  E: 655kcal Tel.zsír.: 4,82g CH: 62,45g Só: 0,49g  Zsír: 36,96g Feh.: 16,46g Cuk: g Ca: 103,88mg	Hamis húsoleves <sup>1,3,8</sup> , Székelykáposzta sertés húsból <sup>1</sup> , Kenyér <sup>1</sup>  E: 451kcal Tel.zsír.: 0,64g CH: 51,37g Só: 3,01g  Zsír: 18,19g Feh.: 18,99g Cuk: g Ca: 127,47mg	Spárga leves <sup>1,3</sup> , Ananász, Bolognai spagetti <sup>1,3,7,9</sup>  E: 631kcal Tel.zsír.: 5,15g CH: 64,23g Só: 2,02g  Zsír: 31,01g Feh.: 23,40g Cuk: 4,56g Ca: 144,95mg	Paradicsomleves ABC tészta <sup>1,3</sup> , Burgonyapüré p. <sup>7</sup> , Sült csirkecombfilé bőr nélkül  E: 549kcal Tel.zsír.: 3,45g CH: 58,23g Só: 0,20g  Zsír: 24,41g Feh.: 22,46g Cuk: 8,99g Ca: 22,33mg	Fahéjas almaleves <sup>1,7</sup> , Sajtos tejfölös sertés karaj <sup>7</sup> , Zöldséges árpagyöngy <sup>1</sup>  E: 648kcal Tel.zsír.: 6,10g CH: 83,60g Só: 0,59g  Zsír: 21,60g Feh.: 27,20g Cuk: 9,99g Ca: 274,85mg
<b>Uzsonna</b>	Kifli <sup>1</sup> , kockasajt <sup>7</sup>  E: 182kcal Tel.zsír.: g CH: 22,64g Só: 0,15g  Zsír: 6,48g Feh.: 8,04g Cuk: g Ca: 6,00mg	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: g Ca: 6,75mg	Gyümölcs joghurt <sup>7</sup>  E: 125kcal Tel.zsír.: 2,34g CH: 16,84g Só: 0,37g  Zsír: 4,35g Feh.: 4,20g Cuk: 9,75g Ca: 146,52mg	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	Alma, háztartási keksz <sup>1</sup>  E: 118kcal Tel.zsír.: 0,40g CH: 22,60g Só: 0,21g  Zsír: 1,76g Feh.: 2,36g Cuk: 3,70g Ca: 15,50mg
Energia:	1 095,31kcal	1 028,95kcal	995,44kcal	783,47kcal	1 060,11kcal
Zsír:	53,89g	40,93g	46,04g	30,28g	34,45g
Telített zsírsav:	8,26g	10,54g	9,51g	3,50g	8,42g
Fehérje:	34,25g	40,04g	37,42g	31,05g	42,08g
Szénhidrát:	113,08g	111,04g	106,26g	89,36g	138,58g
Hozzáadott cukor:	5,00g	6,99g	14,31g	13,99g	13,69g
Só:	2,50g	4,61g	2,90g	1,21g	1,49g
Ca:	136,71mg	385,13mg	299,47mg	43,24mg	351,23mg

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