

Óvodás

Étlap

2021. szeptember 13 - 2021. szeptember 17

Étkezés	2021.09.13 Hétfő	2021.09.14 Kedd	2021.09.15 Szerda	2021.09.16 Csütörtök	2021.09.17 Péntek
<b>Tízórai</b>	Zöldárú paradicsom, Párizs <sup>6</sup> , Tej 1,5 dl <sup>7</sup> , Kenyer <sup>1</sup>  E: 309kcal Tel.zsír.: g CH: 42,11g Só: 1,83g  Zsír: 8,29g Feh.: 15,17g Cuk: g Ca: 23,70mg	teljes kiőrlésű kenyér <sup>1</sup> , Sárgarépa <sup>6</sup> krém diétás, Tea  E: 282kcal Tel.zsír.: 3,28g CH: 31,15g Só: 0,97g  Zsír: 13,23g Feh.: 5,63g Cuk: 5,00g Ca: 48,55mg	Teljes kiőrlésű stangli <sup>1</sup> , Zöldárú lila hagyma, Tea - gyümölcs, sajt köményes <sup>7</sup>  E: 206kcal Tel.zsír.: 2,50g CH: 24,13g Só: 0,91g  Zsír: 5,63g Feh.: 15,52g Cuk: 5,00g Ca: 169,33mg	Zsemle <sup>1</sup> , Tonhalkrém margarinnal, Zöldárú kigyóuborka, Tej 2 dl <sup>7</sup>  E: 287kcal Tel.zsír.: 1,63g CH: 34,47g Só: 0,50g  Zsír: 9,02g Feh.: 11,05g Cuk: g Ca: 8,06mg	Szalámis /kométás/ Zöldárú paprika, Kenyer <sup>1</sup>  E: 319kcal Tel.zsír.: 4,83g CH: 34,29g Só: 2,42g  Zsír: 14,43g Feh.: 12,72g Cuk: g Ca: 25,80mg
<b>Ebéd</b>	Majorannás májgaluskaleves csirkemájból <sup>1,3</sup> , Cukkinifőzelék <sup>7</sup> , Csirke nuggets rántva  E: 572kcal Tel.zsír.: 5,16g CH: 50,22g Só: 1,78g  Zsír: 32,80g Feh.: 17,59g Cuk: g Ca: 164,29mg	Húsleves csigatésztával <sup>1,3,9</sup> , Főtt hús, Pirított dara, Gyümölcsmártás <sup>7</sup>  E: 510kcal Tel.zsír.: 2,44g CH: 71,30g Só: 2,99g  Zsír: 14,58g Feh.: 21,12g Cuk: 6,99g Ca: 111,64mg	Tojásleves <sup>1,3</sup> , Tejfölös csirkemell <sup>1,7</sup> , Zöldséges árpagyöngy <sup>1</sup>  E: 641kcal Tel.zsír.: 3,53g CH: 84,22g Só: 0,83g  Zsír: 21,37g Feh.: 26,89g Cuk: g Ca: 181,14mg	Sütőtökrémleves <sup>1,7,9</sup> , Alma, Pulykapörkölt <sup>1</sup> , Főtt burgonya  E: 641kcal Tel.zsír.: 5,26g CH: 70,77g Só: 0,65g  Zsír: 28,34g Feh.: 23,07g Cuk: 1,00g Ca: 56,46mg	Magyaros karfiolleves <sup>1</sup> , Szilva kompót, Bácskai rizseshús sertés combból  E: 514kcal Tel.zsír.: 0,86g CH: 78,44g Só: 1,95g  Zsír: 13,39g Feh.: 18,45g Cuk: 12,56g Ca: 72,59mg
<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	Alma, Müzli szelet 25 g <sup>1,5,6,7,8,11</sup>  E: 141kcal Tel.zsír.: g CH: 23,25g Só: 0,01g  Zsír: 3,90g Feh.: 1,75g Cuk: g Ca: 10,50mg	Fokhagymás kifli  E: 124kcal Tel.zsír.: g CH: 24,00g Só: g  Zsír: 1,01g Feh.: 4,85g 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	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
Energia:	1 063,48kcal	933,42kcal	970,99kcal	1 044,19kcal	1 033,42kcal
Zsír:	47,57g	31,70g	28,01g	37,47g	32,82g
Telített zsírsav:	5,16g	5,72g	6,03g	6,89g	6,66g
Fehérje:	40,80g	28,50g	47,26g	35,55g	36,57g
Szénhidrát:	114,97g	125,70g	132,34g	131,87g	139,73g
Hozzáadott cukor:	g	11,99g	5,00g	1,00g	12,56g
Só:	3,76g	3,98g	1,73g	1,21g	4,60g
Ca:	193,99mg	170,69mg	350,47mg	71,12mg	105,14mg

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. Szezám <sup>6</sup> 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                                   |