

Óvodás

Étlap

2021. szeptember 20 - 2021. szeptember 24

Étkezés	2021.09.20 Hétfő	2021.09.21 Kedd	2021.09.22 Szerda	2021.09.23 Csütörtök	2021.09.24 Péntek
<b>Tízórai</b>	teljes kiőrlésű kenyér sonka <sup>1,6</sup> , Zöldárú paradicsom, Ivólé 100%	Zsemle felvágott / diétás <sup>1</sup> , Zöldárú paprika, Tej 2 dl <sup>7</sup>	teljes kiőrlésű kenyér <sup>1</sup> , Zöldárú paradicsom, Párizsi <sup>6</sup> , Tea	Magyaros vajkrém <sup>3</sup> , Ivólé 100%, Kenyér <sup>1</sup>	Sajtkrém /n./ <sup>7</sup> , Zöldárú rettek, Tej 2 dl <sup>7</sup> , Kenyér <sup>1</sup>
	E: 200kcal Tel.zsír.: 0,16g CH: 29,31g Só: 1,40g Zsír: 1,72g Feh.: 12,92g Cuk: g Ca: 28,99mg	E: 265kcal Tel.zsír.: 4,83g CH: 13,26g Só: 1,21g Zsír: 16,95g Feh.: 13,60g Cuk: g Ca: 13,91mg	E: 226kcal Tel.zsír.: g CH: 28,27g Só: 1,20g Zsír: 6,67g Feh.: 8,94g Cuk: 5,00g Ca: 30,25mg	E: 234kcal Tel.zsír.: g CH: 33,39g Só: 1,21g Zsír: 8,28g Feh.: 6,42g Cuk: g Ca: 12,00mg	E: 346kcal Tel.zsír.: 3,52g CH: 46,18g Só: 1,22g Zsír: 9,99g Feh.: 16,84g Cuk: g Ca: 18,45mg
<b>Ebéd</b>	Zöldborsóleves <sup>1</sup> , Szilva kompót, Zöldséges húsos rakott tészta/ inyenc <sup>1,3</sup>	Francia hagymaleves <sup>1,7,8</sup> , Zöldséges pulyka tokány, Párolt rizs	Raguleves sertésből <sup>1,3</sup> , Tökfőzelék <sup>1,7</sup> , Sült csirkecomb, Kenyér 5 dkg <sup>1</sup>	Paradicsomleves ABC tészta <sup>1,3</sup> , Rántott hal (pangasius) <sup>1,3,4,7</sup> , Burgonyapüré p. <sup>7</sup>	Köleses burgonyagombócleves <sup>3,7,9</sup> , Lecsós sertés comb, Tarhonya köret <sup>1,3</sup>
	E: 599kcal Tel.zsír.: 4,27g CH: 80,43g Só: 0,39g Zsír: 18,90g Feh.: 24,65g Cuk: 12,56g Ca: 75,05mg	E: 544kcal Tel.zsír.: 2,75g CH: 68,89g Só: 0,52g Zsír: 19,55g Feh.: 20,08g Cuk: g Ca: 57,20mg	E: 660kcal Tel.zsír.: 2,82g CH: 51,57g Só: 0,73g Zsír: 32,88g Feh.: 36,26g Cuk: g Ca: 85,65mg	E: 675kcal Tel.zsír.: 4,84g CH: 75,34g Só: 0,38g Zsír: 29,48g Feh.: 24,90g Cuk: 8,99g Ca: 17,65mg	E: 603kcal Tel.zsír.: 1,18g CH: 68,45g Só: 0,48g Zsír: 25,32g Feh.: 22,34g Cuk: g Ca: 58,80mg
<b>Uzsonna</b>	Alma, Túró rudi <sup>5,7</sup>	Briós /Hartai <sup>1,3,7</sup>	Zab szelet <sup>1</sup>	Banán	Sajtos kifli <sup>1,3</sup>
	E: 112kcal Tel.zsír.: g CH: 10,32g Só: 0,01g Zsír: 2,59g Feh.: 1,31g Cuk: g Ca: 10,50mg	E: 200kcal Tel.zsír.: 0,98g CH: 27,00g Só: 0,23g Zsír: 5,00g Feh.: 5,40g Cuk: g Ca: 6,75mg	E: 185kcal Tel.zsír.: 0,55g CH: 26,08g Só: 0,03g Zsír: 7,28g Feh.: 3,00g Cuk: g Ca: 28,40mg	E: 116kcal Tel.zsír.: g CH: 26,62g Só: 0,06g Zsír: 0,11g Feh.: 1,43g Cuk: g Ca: 6,60mg	E: 73kcal Tel.zsír.: 0,85g CH: 11,62g Só: 0,43g Zsír: 1,48g Feh.: 3,22g Cuk: g Ca: 32,78mg
Energia:	911,43kcal	1 008,07kcal	1 071,19kcal	1 024,28kcal	1 022,00kcal
Zsír:	23,21g	41,50g	46,83g	37,87g	36,79g
Telített zsírsav:	4,43g	8,56g	3,37g	4,84g	5,54g
Fehérje:	38,88g	39,08g	48,20g	32,75g	42,40g
Szénhidrát:	120,06g	109,15g	105,92g	135,35g	126,24g
Hozzáadott cukor:	12,56g	g	5,00g	8,99g	g
Só:	1,80g	1,97g	1,96g	1,65g	2,14g
Ca:	114,54mg	77,85mg	144,30mg	36,25mg	110,02mg

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