

## Óvodás

## Étlap

2022. június 6 - 2022. június 10

Étkezés	2022.06.07 Kedd	2022.06.08 Szerda	2022.06.09 Csütörtök	2022.06.10 Péntek
<b>Tízórai</b>	teljes kiőrlésű kenyér <sub>1</sub> , Magyaros vajkrém <sub>3</sub> , Tej 2 dl <sub>7</sub>  E: 300kcal Tel.zsír.: g CH: 32,44g Só: 0,59g  Zsír: 11,80g Feh.: 12,02g Cuk: g Ca: 16,00mg	Sajtos-vajas nagy kifli <sub>1,7</sub> , Tea - gyümölcs  E: 227kcal Tel.zsír.: 8,88g CH: 5,67g Só: 1,05g  Zsír: 17,64g Feh.: 11,09g Cuk: 5,00g Ca: 240,03mg	teljes kiőrlésű kenyér <sub>1</sub> , Lekvár sárgabarack, Kakaó <sub>7</sub>  E: 350kcal Tel.zsír.: 0,38g CH: 61,99g Só: 0,60g  Zsír: 4,35g Feh.: 11,60g Cuk: 28,28g Ca: 25,52mg	teljes kiőrlésű zsemle tojáskrém <sub>1,3,10</sub> , Zöldpaprika, Tej 1,5 dl <sub>7</sub>  E: 225kcal Tel.zsír.: 2,01g CH: 24,03g Só: 0,51g  Zsír: 9,93g Feh.: 8,62g Cuk: g Ca: 7,99mg
<b>Ebéd</b>	Zöldborsóleves <sub>1</sub> , Túrós tészta <sub>1,3,7</sub>  E: 471kcal Tel.zsír.: 3,03g CH: 62,25g Só: 0,36g  Zsír: 15,65g Feh.: 18,17g Cuk: g Ca: 74,10mg	Erdei gombaleves tésztával <sub>1,3,7</sub> , Szilva kompót, Sült csirkecomb, Zöldséges barnarizs  E: 582kcal Tel.zsír.: 1,67g CH: 77,81g Só: 0,52g  Zsír: 16,49g Feh.: 27,97g Cuk: 10,28g Ca: 80,29mg	Zellerkrémleves 1 <sub>1,3,7,9</sub> , Rántott pulykamáj <sub>1,3</sub> , Főtt burgonya, Kovászos uborka  E: 519kcal Tel.zsír.: 2,50g CH: 56,18g Só: 3,54g  Zsír: 25,30g Feh.: 15,15g Cuk: g Ca: 47,42mg	Magyaros karfiolleves <sub>1</sub> , Tészta betét <sub>1,3</sub> , Lecsős csirke, Tésztarizs <sub>1,3</sub>  E: 594kcal Tel.zsír.: 1,38g CH: 62,88g Só: 1,32g  Zsír: 22,52g Feh.: 32,15g Cuk: g Ca: 48,42mg
<b>Uzsonna</b>	Zab szelet <sub>1</sub>  E: 185kcal Tel.zsír.: 0,55g CH: 26,08g Só: 0,03g  Zsír: 7,28g Feh.: 3,00g Cuk: g Ca: 28,40mg	Briós /Hartai <sub>1,3,7</sub>  E: 200kcal Tel.zsír.: 0,98g CH: 27,00g Só: 0,23g  Zsír: 5,00g Feh.: 5,40g Cuk: g Ca: 6,75mg	Tejszelet Milkimo <sub>1,5,7</sub>  E: 26kcal Tel.zsír.: g CH: 10,63g Só: 0,03g  Zsír: 5,18g Feh.: 2,08g 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:	955,80kcal	1 009,14kcal	894,97kcal	934,76kcal
Zsír:	34,73g	39,13g	34,83g	32,56g
Telített zsírsav:	3,57g	11,53g	2,89g	3,39g
Fehérje:	33,19g	44,46g	28,82g	42,20g
Szénhidrát:	120,77g	110,48g	128,80g	113,53g
Hozzáadott cukor:	g	15,27g	28,28g	g
Só:	0,97g	1,81g	4,17g	1,88g
Ca:	118,50mg	327,06mg	72,94mg	63,02mg

A változtatás jogát fenntartjuk!

**Allergének:**

- Glutént tartalmazó gabona
- Rákfélék és azokból készült termékek
- Tojás és abból készült termékek
- Halak és azokból készült termékek
- Földimogyoró és abból készült termékek
- Szójabab és abból készült termékek
- Tej és abból készült termékek
- Diófélék
- Zeller és abból készült termékek
- Mustár és abból készült termékek
- Szezám és abból készült termékek
- Kén-dioxid
- Puhatestűek
- Csillagfürt