

Óvodás

Étlap

2022. július 18 - 2022. július 22

Étkezés	2022.07.18 Hétfő	2022.07.19 Kedd	2022.07.20 Szerda	2022.07.21 Csütörtök	2022.07.22 Péntek
<b>Tízórai</b>	teljes kiőrlésű kenyér <sub>1</sub> , Májkrem <sub>6</sub> , Zöldárú paradicsom, Ivólé 100%  E: 219kcal Tel.zsír: 2,41g CH: 23,64g Só: 0,85g  Zsír: 9,50g Feh.: 6,59g Cuk: g Ca: 21,45mg	teljes kiőrlésű kenyér <sub>1</sub> , Sajtkrem /n./ <sub>7</sub> , Tea - gyümölcs  E: 229kcal Tel.zsír: 3,51g CH: 28,74g Só: 0,59g  Zsír: 7,49g Feh.: 8,62g Cuk: 5,00g Ca: 17,08mg	teljes kiőrlésű kenyér <sub>1</sub> , Margarinkrem petrezselymes diétás, Tej 2 dl <sub>7</sub>  E: 234kcal Tel.zsír: 0,33g CH: 31,42g Só: 0,61g  Zsír: 5,20g Feh.: 11,61g Cuk: g Ca: 16,24mg	Teljes kiőrlésű stangli 0,5 db <sub>1</sub> , Lekvár fekete áfonya, Kakaó <sub>7</sub>  E: 217kcal Tel.zsír: 0,38g CH: 38,47g Só: 0,00g  Zsír: 4,15g Feh.: 8,27g Cuk: 11,99g Ca: 3,22mg	Kalács <sub>1,3,7</sub> , Tej 2 dl <sub>7</sub>  E: 227kcal Tel.zsír: g CH: 30,12g Só: g  Zsír: 6,08g Feh.: 11,32g Cuk: g Ca: mg
<b>Ebéd</b>	Csirkeragu leves <sub>1,3</sub> , Túrós batyu <sub>1,3,7</sub>  E: 733kcal Tel.zsír: 0,94g CH: 105,24g Só: 1,13g  Zsír: 15,22g Feh.: 41,04g Cuk: 9,99g Ca: 111,65mg	Csontleves cérnametélttel <sub>1,3</sub> , Paradicsomos burgonyafőzelék <sub>1,9</sub> , Csirkemell csík kukoricapehely morzsás, Kenyer 3 dkg <sub>1</sub>  E: 543kcal Tel.zsír: 1,52g CH: 85,75g Só: 0,81g  Zsír: 15,12g Feh.: 14,03g Cuk: 5,99g Ca: 46,15mg	Magyaros karalábéleves <sub>1,3</sub> , Alma, Kinai édes savanyu pulykamell, Párolt rizs  E: 545kcal Tel.zsír: 1,26g CH: 89,28g Só: 0,69g  Zsír: 14,16g Feh.: 10,96g Cuk: 5,00g Ca: 44,77mg	Zellerkrémleves 1 <sub>1,3,7,9</sub> , Tököfőzelék <sub>1,7</sub> , Sertéspörkölt, Kenyer <sub>1</sub>  E: 609kcal Tel.zsír: 2,38g CH: 60,26g Só: 1,84g  Zsír: 30,81g Feh.: 20,74g Cuk: g Ca: 83,94mg	Zöldborsóleves <sub>1</sub> , Tészta betét <sub>1,3</sub> , Harcsa Nuggets <sub>1</sub> , Fűszeres főtt-sült burgonya, Szilvabéftt  E: 568kcal Tel.zsír: 2,33g CH: 80,93g Só: 0,87g  Zsír: 21,04g Feh.: 11,34g Cuk: 11,42g Ca: 62,40mg
<b>Uzsonna</b>	Sós fonat <sub>1,7</sub>  E: 124kcal Tel.zsír: g CH: 24,00g Só: g  Zsír: 1,01g Feh.: 4,85g Cuk: g Ca: mg	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	Krémtúró <sub>7</sub>  E: 143kcal Tel.zsír: 3,33g CH: 14,60g Só: 0,03g  Zsír: 6,26g Feh.: 6,78g Cuk: 12,08g Ca: 36,32mg	Banán  E: 116kcal Tel.zsír: g CH: 26,62g Só: 0,06g  Zsír: 0,11g Feh.: 1,43g Cuk: g Ca: 6,60mg	Puding vanília <sub>6,7</sub>  E: 122kcal Tel.zsír: 2,13g CH: 21,25g Só: 0,16g  Zsír: 3,00g Feh.: 2,38g Cuk: g Ca: mg
Energia:	1 076,03kcal	972,12kcal	922,25kcal	941,46kcal	917,32kcal
Zsír:	25,72g	27,61g	25,62g	35,07g	30,12g
Telített zsírsav:	3,36g	6,00g	4,92g	2,76g	4,45g
Fehérje:	52,47g	28,05g	29,34g	30,44g	25,03g
Szénhidrát:	152,88g	141,49g	135,29g	125,34g	132,30g
Hozzáadott cukor:	9,99g	10,99g	17,08g	11,99g	11,42g
Só:	1,98g	1,63g	1,32g	1,90g	1,03g
Ca:	133,10mg	69,97mg	97,33mg	93,76mg	62,40mg

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