

Óvodás

Étlap

2022. augusztus 8 - 2022. augusztus 12

Étkezés	2022.08.08 Hétfő	2022.08.09 Kedd	2022.08.10 Szerda	2022.08.11 Csütörtök	2022.08.12 Péntek
<b>Tízórai</b>	teljes kiőrlésű zsemle <sub>1</sub> , Magyaros vajkrém <sub>3</sub> , Zöldáru kigyóuborka, Tej 2 dl <sub>7</sub>  E: 245kcal Tel.zsír.: g CH: 26,06g Só: 0,40g  Zsír: 10,98g Feh.: 9,67g Cuk: g Ca: 6,78mg	teljes kiőrlésű kenyér <sub>1</sub> , Csirkemellsonka <sub>6</sub> , Zöldáru paprika, Tea  E: 189kcal Tel.zsír.: 0,11g CH: 29,71g Só: 1,05g  Zsír: 1,60g Feh.: 10,15g Cuk: 5,00g Ca: 30,48mg	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	Zsemle <sub>1</sub> , Sajtkrém /n./ <sub>7</sub> , Tea - gyümölcs  E: 236kcal Tel.zsír.: 3,51g CH: 31,45g Só: 0,39g  Zsír: 6,49g Feh.: 7,92g Cuk: 5,00g Ca: 6,36mg	Kenyer felvágott paprika <sub>1</sub> , Tej 2 dl <sub>7</sub>  E: 342kcal Tel.zsír.: 2,45g CH: 38,00g Só: 0,74g  Zsír: 12,55g Feh.: 17,76g Cuk: g Ca: 30,01mg
<b>Ebéd</b>	Magyaros karalábéleves <sub>1,3</sub> , Cukkinifőzelék <sub>7</sub> , Rántott hal (pangasius) <sub>1,3,4,7</sub>  E: 612kcal Tel.zsír.: 5,41g CH: 54,32g Só: 0,40g  Zsír: 32,17g Feh.: 24,32g Cuk: g Ca: 124,74mg	Köleses burgonyagombócleves <sub>3,7,9</sub> , Zöldborsó főzelék <sub>1,7</sub> , Fasírt (sertés) <sub>1,3</sub>  E: 578kcal Tel.zsír.: 1,60g CH: 50,57g Só: 0,40g  Zsír: 32,07g Feh.: 22,04g Cuk: g Ca: 96,34mg	Zöldbableves <sub>1,3,7</sub> , Alma, Vadas csirkeragu <sub>1,7,10</sub> , Spagetti <sub>1</sub>  E: 734kcal Tel.zsír.: 5,08g CH: 84,61g Só: 0,78g  Zsír: 28,14g Feh.: 33,08g Cuk: 3,00g Ca: 95,51mg	Gyümölcsleves alma+ meggy <sub>1,7</sub> , Párolt rizs, Rántott trapista háromszög <sub>3,7</sub>  E: 474kcal Tel.zsír.: 1,14g CH: 79,75g Só: 0,01g  Zsír: 12,10g Feh.: 6,05g Cuk: 19,98g Ca: 14,06mg	Zöldségleves daragaluskával <sub>1,3</sub> , Natúr sertészelet /karaj/ <sub>1</sub> , Paradicsomos káposztafőzelék <sub>1</sub>  E: 533kcal Tel.zsír.: 2,24g CH: 56,29g Só: 0,33g  Zsír: 24,77g Feh.: 19,61g Cuk: 5,99g Ca: 107,55mg
<b>Uzsonna</b>	Sajtos kifli <sub>1,3</sub> , Margarin  E: 146kcal Tel.zsír.: 3,45g CH: 11,66g Só: 0,63g  Zsír: 9,58g Feh.: 3,24g Cuk: g Ca: 34,05mg	Lekváros kenyér <sub>1</sub>  E: 210kcal Tel.zsír.: g CH: 45,39g Só: g  Zsír: 0,50g Feh.: 5,15g Cuk: 18,69g Ca: mg	Puding paula <sub>7</sub>  E: 108kcal Tel.zsír.: g CH: 15,00g Só: 0,12g  Zsír: 3,80g Feh.: 3,30g Cuk: g Ca: mg	Sós kifli <sub>1,7</sub> , Almakompót  E: 196kcal Tel.zsír.: 0,00g CH: 40,44g Só: 0,01g  Zsír: 1,30g Feh.: 5,13g Cuk: 11,99g Ca: 8,37mg	müzliszelet <sub>1,5</sub>  E: 122kcal Tel.zsír.: g CH: 9,30g Só: g  Zsír: 0,46g Feh.: 1,80g Cuk: g Ca: mg
Energia:	1 003,36kcal	976,78kcal	1 068,97kcal	906,38kcal	997,17kcal
Zsír:	52,73g	34,17g	38,02g	19,90g	37,78g
Telített zsírsav:	8,86g	1,71g	5,08g	4,65g	4,69g
Fehérje:	37,22g	37,34g	47,70g	19,10g	39,17g
Szénhidrát:	92,04g	125,67g	129,73g	151,64g	103,59g
Hozzáadott cukor:	g	23,68g	3,00g	36,96g	5,99g
Só:	1,44g	1,45g	0,90g	0,41g	1,08g
Ca:	165,56mg	126,81mg	95,51mg	28,79mg	137,56mg

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. Szezámag 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                        |