

Óvodás

Étlap

2023. június 5 - 2023. június 9

Étkezés	2023.06.05 Hétfő	2023.06.06 Kedd	2023.06.07 Szerda	2023.06.08 Csütörtök	2023.06.09 Péntek
<b>Tízórai</b>	<b>Kenyér zöldséges felvágott<sup>1,6,7,9,10</sup>, Tea</b>  E: 263,91kcal Tel.zsír.: 2,17g CH: 33,40g Só: 0,71g  Zsír: 13,00g Feh.: 7,97g Cuk: 5,27g Ca: mg	<b>Kenyér zala uborka<sup>1,6</sup>, Tea - gyümölcs</b>  E: 293,91kcal Tel.zsír.: 3,92g CH: 32,90g Só: 0,85g  Zsír: 12,94g Feh.: 10,39g Cuk: 5,00g Ca: mg	<b>Kenyér párizsi tv paprika<sup>1,6</sup>, Tea</b>  E: 282,40kcal Tel.zsír.: 1,74g CH: 31,50g Só: 0,69g  Zsír: 12,57g Feh.: 9,44g Cuk: 5,00g Ca: mg	<b>Tejbedara<sup>1,7</sup></b>  E: 232,50kcal Tel.zsír.: g CH: 35,28g Só: 0,28g  Zsír: 5,80g Feh.: 8,68g Cuk: 5,00g Ca: 228,00mg	<b>Kenyér, kópé szelet retek<sup>1</sup>, Tea - gyümölcs</b>  E: 297,15kcal Tel.zsír.: 2,45g CH: 39,50g Só: 0,74g  Zsír: 9,44g Feh.: 11,82g Cuk: 5,00g Ca: mg
<b>Ebéd</b>	<b>Pulykagulyásleves<sup>1,3</sup>, Ízes bukta<sup>1,7</sup></b>  E: 696,00kcal Tel.zsír.: 1,51g CH: 109,30g Só: 0,15g  Zsír: 13,39g Feh.: 35,91g Cuk: g Ca: mg	<b>Erdei gombaleves tésztával<sup>1,3,7</sup>, teljes kiőrlésű kenyér<sup>1</sup>, Sárgaborsó főzelék<sup>1</sup>, Sertés vagdalt<sup>1,3,7,9</sup></b>  E: 743,14kcal Tel.zsír.: 1,79g CH: 74,52g Só: 1,05g  Zsír: 25,98g Feh.: 31,21g Cuk: g Ca: 10,00mg	<b>Tárkonyos burgonyaleves<sup>1,7</sup>, Csirkemájrizottó</b>  E: 650,43kcal Tel.zsír.: 3,05g CH: 107,54g Só: 0,44g  Zsír: 15,87g Feh.: 22,87g Cuk: g Ca: 26,00mg	<b>Húsleves cérnametéllel<sup>1,3</sup>, Sertéspörkölt tésztával<sup>1,3</sup>, Csemege uborka</b>  E: 551,29kcal Tel.zsír.: 0,59g CH: 70,74g Só: 0,72g  Zsír: 19,54g Feh.: 21,48g Cuk: g Ca: mg	<b>Paradicsomleves<sup>1,3</sup>, Rántott csirkemell<sup>1,3</sup>, Párolt rizs feladag</b>  E: 632,57kcal Tel.zsír.: 1,74g CH: 85,83g Só: 0,11g  Zsír: 17,41g Feh.: 32,14g Cuk: 5,00g Ca: mg
<b>Uzsonna</b>	<b>Natúr joghurt<sup>7</sup>, Zsemle / vizes/ fél<sup>1</sup></b>  E: 120,25kcal Tel.zsír.: g CH: 15,75g Só: 0,20g  Zsír: 3,00g Feh.: 5,15g Cuk: g Ca: mg	<b>Alma</b>  E: 34,80kcal Tel.zsír.: g CH: 7,00g Só: 0,01g  Zsír: 0,40g Feh.: 0,40g Cuk: g Ca: mg	<b>Puding kakaós<sup>6,7</sup></b>  E: 124,88kcal Tel.zsír.: 2,13g CH: 21,25g Só: 0,16g  Zsír: 3,00g Feh.: 2,63g Cuk: g Ca: mg	<b>Sós fonat<sup>1,7</sup></b>  E: 123,84kcal Tel.zsír.: g CH: 24,96g Só: g  Zsír: 0,96g Feh.: 4,90g Cuk: g Ca: mg	<b>Almás linzer<sup>1,3,7</sup></b>  E: 281,93kcal Tel.zsír.: 2,21g CH: 46,02g Só: 0,28g  Zsír: 8,44g Feh.: 4,13g Cuk: 8,99g Ca: 3,00mg
<b>Energia:</b>	1 080,16kcal	1 071,85kcal	1 057,71kcal	907,63kcal	1 211,65kcal
<b>Zsír:</b>	29,39g	39,32g	31,44g	26,30g	35,29g
<b>Telített zsírsav:</b>	3,68g	5,72g	6,91g	0,59g	6,41g
<b>Fehérje:</b>	49,04g	42,00g	34,93g	35,05g	48,09g
<b>Szénhidrát:</b>	158,45g	114,41g	160,28g	130,98g	171,35g
<b>Hozzáadott cukor:</b>	5,27g	5,00g	5,00g	5,00g	18,98g
<b>Só:</b>	1,05g	1,91g	1,29g	0,99g	1,13g
<b>Ca:</b>	mg	10,00mg	26,00mg	228,00mg	3,00mg

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                        |