

## Óvodás

## Étlap

2021. február 22 - 2021. február 26

Étkezés	2021.02.22 Hétfő	2021.02.23 Kedd	2021.02.24 Szerda	2021.02.25 Csütörtök	2021.02.26 Péntek
<b>Tízórai</b>	Zöldáru paprika, Margarin diétás, Tea - gyümölcs, Kenyér <sub>1</sub>	teljes kiörlésű kenyér <sub>1</sub> , Zöldáru paradicsom, Sonkakrém, Ivólé 100%	teljes kiörlésű zsemle <sub>1</sub> , Zöldáru lila hagyma, Tej 2 dl <sub>7</sub> , sajt füstölt	Margarinkrém petrezselymes diétás, Kakaó <sub>7</sub> , Hot-dog kifli <sub>1,7</sub>	Zsemle <sub>1</sub> , Zöldáru paprika, Olasz felvágott <sub>6</sub> , Tej 2 dl <sub>7</sub>
	E: 300kcal Tel.zsír.: 3,26g CH: 39,28g Só: 1,42g Zsír: 12,69g Feh.: 6,88g Cuk: 5,00g Ca: 22,83mg	E: 212kcal Tel.zsír.: 0,73g CH: 23,31g Só: 1,02g Zsír: 6,35g Feh.: 12,14g Cuk: g Ca: 27,82mg	E: 297kcal Tel.zsír.: g CH: 29,74g Só: 0,50g Zsír: 12,80g Feh.: 15,11g Cuk: g Ca: 14,58mg	E: 400kcal Tel.zsír.: 0,71g CH: 66,95g Só: 0,02g Zsír: 6,35g Feh.: 16,40g Cuk: 11,99g Ca: 3,46mg	E: 345kcal Tel.zsír.: 3,44g CH: 36,29g Só: 1,66g Zsír: 12,45g Feh.: 15,85g Cuk: g Ca: 16,08mg
<b>Ebéd</b>	Tejszínes zöldséges rakott tészta <sub>1,3,7</sub> , Halgombóc leves diétás <sub>1,3,4</sub>	Burgonyaleves zöldséges <sub>1</sub> , Zöldbabfőzelék <sub>1,7</sub> , Fasírt (sertés) <sub>1,3</sub> , Kenyér <sub>1</sub>	Brokkolikrémleves <sub>1,7</sub> , Alma /fél/, Szezámagos rántott halfilé <sub>1,3,4</sub> , Mexikói rizs, Levesgyöngy betét <sub>1,3,7</sub>	Tárkonyos zöldségleves eperlevéllel <sub>1,3</sub> , Majornás sült pulykamáj, Hagymás tört burgonya, Őszibarack Kompót	Csontleves cérnametéllel <sub>1,3</sub> , Zöldborsós sertésszelet, Tarhonya köret <sub>1,3</sub>
	E: 705kcal Tel.zsír.: 4,09g CH: 69,34g Só: 2,42g Zsír: 33,10g Feh.: 31,62g Cuk: 0,10g Ca: 124,37mg	E: 728kcal Tel.zsír.: 3,19g CH: 72,63g Só: 1,72g Zsír: 38,14g Feh.: 23,60g Cuk: g Ca: 77,24mg	E: 602kcal Tel.zsír.: 2,65g CH: 80,31g Só: 0,52g Zsír: 20,47g Feh.: 21,06g Cuk: g Ca: 68,41mg	E: 479kcal Tel.zsír.: 2,06g CH: 65,01g Só: 0,58g Zsír: 14,25g Feh.: 19,08g Cuk: 11,99g Ca: 67,86mg	E: 589kcal Tel.zsír.: 0,71g CH: 75,98g Só: 1,01g Zsír: 17,86g Feh.: 27,67g Cuk: g Ca: 85,22mg
<b>Uzsonna</b>	Sajtos kifli <sub>1,3</sub>	Alma, Túró rudi <sub>5,7</sub>	Puding vanília <sub>6,7</sub>	Zab szelet <sub>1</sub>	Banán
	E: 73kcal Tel.zsír.: 0,85g CH: 11,62g Só: 0,43g Zsír: 1,48g Feh.: 3,22g Cuk: g Ca: 32,78mg	E: 112kcal Tel.zsír.: g CH: 10,32g Só: 0,01g Zsír: 2,59g Feh.: 1,31g Cuk: g Ca: 10,50mg	E: 122kcal Tel.zsír.: 2,13g CH: 21,25g Só: 0,16g Zsír: 3,00g Feh.: 2,38g Cuk: g Ca: mg	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
<b>Energia:</b>	1 077,63kcal	1 052,42kcal	1 021,20kcal	1 063,97kcal	1 049,29kcal
<b>Zsír:</b>	47,27g	47,08g	36,27g	27,88g	30,42g
<b>Telített zsírsav:</b>	8,20g	3,92g	4,77g	3,32g	4,15g
<b>Fehérje:</b>	41,72g	37,05g	38,54g	38,49g	44,95g
<b>Szénhidrát:</b>	120,24g	106,26g	131,30g	158,03g	138,89g
<b>Hozzáadott cukor:</b>	5,10g	g	g	23,98g	g
<b>Só:</b>	4,27g	2,76g	1,18g	0,63g	2,73g
<b>Ca:</b>	179,97mg	115,56mg	82,98mg	99,72mg	107,89mg

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
- Szezámag és abból készült termékek
- Kén-dioxid
- Puhatestűek
- Csillagfürt