

Óvodás

Étlap

2021. május 17 - 2021. május 21

Étkezés	2021.05.17 Hétfő	2021.05.18 Kedd	2021.05.19 Szerda	2021.05.20 Csütörtök	2021.05.21 Péntek
<b>Tízórai</b>	Zöldárú paradicsom, Párizsi <sup>6</sup> , Kakaó <sup>7</sup> , Kenyér <sup>1</sup>  E: 382kcal Tel.zsír.: 0,38g CH: 56,00g Só: 1,83g  Zsír: 9,39g Feh.: 16,75g Cuk: 11,99g Ca: 26,92mg	teljes kiörlésű kenyér <sup>1</sup> , Sárgarépakrém <sup>7</sup> , Tej 2 dl <sup>7</sup>  E: 300kcal Tel.zsír.: 1,65g CH: 36,91g Só: 0,98g  Zsír: 9,14g Feh.: 13,27g Cuk: g Ca: 72,71mg	Teljes kiörlésű stangli <sup>1</sup> , Zöldárú lila hagyma, Főtt tojás <sup>3</sup> , Tej 2 dl <sup>7</sup>  E: 213kcal Tel.zsír.: 0,28g CH: 29,14g Só: 0,24g  Zsír: 5,71g Feh.: 11,34g Cuk: g Ca: 13,10mg	Zsemle <sup>1</sup> , Almás sajtkrém <sup>7</sup>  E: 251kcal Tel.zsír.: 4,68g CH: 28,60g Só: 0,40g  Zsír: 8,72g Feh.: 9,26g Cuk: g Ca: 8,43mg	teljes kiörlésű kenyér <sup>1</sup> , Májkrém <sup>6</sup> , Zöldárú paprika, Ivólé 100%  E: 222kcal Tel.zsír.: 2,41g CH: 23,74g Só: 0,85g  Zsír: 9,61g Feh.: 6,93g Cuk: g Ca: 25,35mg
<b>Ebéd</b>	Húsgaluska leves sertésből <sup>1,3,9</sup> , Finomfőzelék <sup>1,7</sup> , Natur csirkemell csíkok  E: 473kcal Tel.zsír.: 1,63g CH: 35,60g Só: 0,99g  Zsír: 21,89g Feh.: 30,78g Cuk: g Ca: 109,99mg	Csontleves cérnametélte <sup>1,3</sup> , Parajfőzelék <sup>1</sup> , Natúr sertésszelet /karaj <sup>1</sup> , Főtt burgonya  E: 637kcal Tel.zsír.: 1,43g CH: 82,26g Só: 0,38g  Zsír: 20,00g Feh.: 29,07g Cuk: g Ca: 163,12mg	Zellerkrémleves 1 <sup>1,3,7,9</sup> , Gyümölcsrúd, Gombás pulykatokány <sup>7</sup> , Petrezselymes burgur <sup>1</sup> , Levesgyöngy betét <sup>1,3,7</sup>  E: 540kcal Tel.zsír.: 2,79g CH: 63,05g Só: 0,94g  Zsír: 22,53g Feh.: 24,17g Cuk: g Ca: 56,89mg	Magyaros karfiolleves <sup>1</sup> , Párolt zöldség /wok, Fasírt (sertés) <sup>1,3</sup> , Burgonyapüré p. <sup>7</sup>  E: 629kcal Tel.zsír.: 4,19g CH: 48,00g Só: 2,23g  Zsír: 40,46g Feh.: 18,31g Cuk: g Ca: 66,65mg	Paradicsomleves ABC tészta <sup>1,3</sup> , Banán, Halfilé párizsiasan <sup>1,3,4,7</sup> , Zöldséges rizs mexikói  E: 651kcal Tel.zsír.: 1,20g CH: 109,41g Só: 0,26g  Zsír: 12,62g Feh.: 21,82g Cuk: 8,99g Ca: 36,73mg
<b>Uzsonna</b>	Kifli <sup>1</sup> , kockasajt <sup>7</sup>  E: 182kcal Tel.zsír.: g CH: 22,64g Só: 0,15g  Zsír: 6,48g Feh.: 8,04g Cuk: g Ca: 6,00mg	Alma, Müzli szelet 25 g <sup>1,5,6,7,8,11</sup>  E: 141kcal Tel.zsír.: g CH: 23,25g Só: 0,01g  Zsír: 3,90g Feh.: 1,75g Cuk: g Ca: 10,50mg	Gyümölcs joghurt <sup>7</sup> , háztartási keksz <sup>1</sup>  E: 166kcal Tel.zsír.: 2,54g CH: 24,64g Só: 0,47g  Zsír: 5,03g Feh.: 5,18g Cuk: 11,60g Ca: 149,02mg	Fokhagymás kifli  E: 124kcal Tel.zsír.: g CH: 24,00g Só: g  Zsír: 1,01g Feh.: 4,85g Cuk: g Ca: mg	Nutribebba Teljeskiörlésű keksz /23,81/ <sup>1,5,6,7,11</sup>  E: 120kcal Tel.zsír.: g CH: 14,90g Só: g  Zsír: 5,74g Feh.: 1,46g Cuk: g Ca: mg
<b>Energia:</b>	1 036,97kcal	1 077,28kcal	919,13kcal	1 003,43kcal	993,03kcal
<b>Zsír:</b>	37,76g	33,05g	33,27g	50,19g	27,97g
<b>Telített zsírsav:</b>	2,01g	3,08g	5,61g	8,87g	3,61g
<b>Fehérje:</b>	55,57g	44,09g	40,68g	32,42g	30,22g
<b>Szénhidrát:</b>	114,24g	142,42g	116,84g	100,60g	148,06g
<b>Hozzáadott cukor:</b>	11,99g	g	11,60g	g	8,99g
<b>Só:</b>	2,97g	1,37g	1,64g	2,63g	1,11g
<b>Ca:</b>	142,91mg	246,33mg	219,01mg	75,08mg	62,08mg

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