

## Óvodás

## Étlap

2021. május 24 - 2021. május 28

Étkezés	2021.05.25 Kedd	2021.05.26 Szerda	2021.05.27 Csütörtök	2021.05.28 Péntek
<b>Tízórai</b>	Zsemle <sup>1</sup> , Lekvár sárgabarack, Tej 2 dl <sup>7</sup>  E: 309kcal Tel.zsír.: g CH: 53,45g Só: 0,41g  Zsír: 3,00g Feh.: 11,02g Cuk: 16,29g Ca: 11,58mg	teljes kiőrlésű kenyér <sup>1</sup> , Zöldárú paradicsom, Zala felvágott <sup>6</sup> , Tej 1,5 dl <sup>7</sup>  E: 284kcal Tel.zsír.: 2,18g CH: 30,93g Só: 1,34g  Zsír: 9,32g Feh.: 15,08g Cuk: g Ca: 26,62mg	korpás zsemle <sup>1</sup> , Zöldárú paradicsom, Brokkolikrém, Tea - gyümölcs  E: 234kcal Tel.zsír.: 1,96g CH: 30,98g Só: 0,43g  Zsír: 7,19g Feh.: 5,47g Cuk: 5,00g Ca: 55,78mg	teljes kiőrlésű kenyér <sup>1</sup> , Zöldárú paprika, Olasz felvágott <sup>6</sup> , Ivólé  E: 324kcal Tel.zsír.: 3,44g CH: 43,39g Só: 1,85g  Zsír: 10,55g Feh.: 9,95g Cuk: g Ca: 26,80mg
<b>Ebéd</b>	Pulykaraguleves <sup>1</sup> , Sajtos tejfölös spagetti <sup>7</sup>  E: 571kcal Tel.zsír.: 8,31g CH: 55,12g Só: 1,33g  Zsír: 26,04g Feh.: 27,78g Cuk: g Ca: 205,50mg	Magyaros burgonyaleves <sup>1,7,9</sup> , Zöldborsós csirkeragu, Párolt rizs, Szilvabefőtt  E: 629kcal Tel.zsír.: 3,29g CH: 90,60g Só: 0,31g  Zsír: 18,33g Feh.: 20,43g Cuk: 11,42g Ca: 68,39mg	Tárkonyos zöldségleves <sup>9</sup> , Zöldbabfőzelék <sup>1,7</sup> , Stefánia - vagdalt <sup>1,3</sup> , Kenyér <sup>1</sup>  E: 617kcal Tel.zsír.: 2,25g CH: 71,75g Só: 1,73g  Zsír: 24,23g Feh.: 25,80g Cuk: g Ca: 95,70mg	Gombakrémleves zsemlekockával <sup>1,7</sup> , Banán, Sült csirkecomb, Rozmaringos főtt burgonya  E: 691kcal Tel.zsír.: 4,05g CH: 69,01g Só: 0,68g  Zsír: 31,59g Feh.: 30,04g Cuk: g Ca: 77,91mg
<b>Uzsonna</b>	Briós /Hartai <sup>1,3,7</sup>  E: 200kcal Tel.zsír.: 0,98g CH: 27,00g Só: 0,23g  Zsír: 5,00g Feh.: 5,40g Cuk: g Ca: 6,75mg	Puding vanília <sup>6,7</sup>  E: 122kcal Tel.zsír.: 2,13g CH: 21,25g Só: 0,16g  Zsír: 3,00g Feh.: 2,38g Cuk: g Ca: mg	Alma, babapiskóta <sup>1,3</sup>  E: 101kcal Tel.zsír.: 0,25g CH: 19,34g Só: 0,04g  Zsír: 1,44g Feh.: 2,23g Cuk: 5,99g Ca: 14,69mg	Tejszelet <sup>1,7</sup>  E: 4kcal Tel.zsír.: 0,05g CH: 0,48g Só: 0,00g  Zsír: 0,20g Feh.: 0,08g Cuk: g Ca: mg
Energia:	1 080,49kcal	1 035,39kcal	952,81kcal	1 018,26kcal
Zsír:	34,04g	30,65g	32,86g	42,34g
Telített zsírsav:	9,28g	7,60g	4,46g	7,53g
Fehérje:	44,20g	37,89g	33,49g	40,07g
Szénhidrát:	135,57g	142,78g	122,07g	112,88g
Hozzáadott cukor:	16,29g	11,42g	10,99g	g
Só:	1,97g	1,81g	2,19g	2,53g
Ca:	223,82mg	95,01mg	166,17mg	104,71mg

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