

Óvodás

Étlap

2021. május 31 - 2021. június 4

Étkezés	2021.05.31 Hétfő	2021.06.01 Kedd	2021.06.02 Szerda	2021.06.03 Csütörtök	2021.06.04 Péntek
<b>Tízórai</b>	Margarinkrém petrezselymes diétás, Zöldáru lila hagyma, Tea, Kenyér <sub>1</sub>  E: 208kcal Tel.zsír.: 0,33g CH: 41,60g Só: 1,34g  Zsír: 1,71g Feh.: 6,37g Cuk: 6,99g Ca: 21,58mg	teljes kiőrlésű kenyér <sub>1</sub> , Zöldáru paradicsom, Párizsle <sub>6</sub> , Tej 2 dl <sub>7</sub>  E: 301kcal Tel.zsír.: g CH: 33,46g Só: 1,20g  Zsír: 9,56g Feh.: 15,67g Cuk: g Ca: 27,70mg	Teljes kiőrlésű stangli, Zöldáru paprika, Póréhagymás sajtkrém <sub>7</sub> , Tea - gyümölcs  E: 241kcal Tel.zsír.: 4,68g CH: 26,37g Só: 0,01g  Zsír: 10,50g Feh.: 9,50g Cuk: 5,00g Ca: 34,53mg	Szalámis /kométás/ Zöldáru retek, Kakaó <sub>7</sub> , Kenyér <sub>1</sub>  E: 456kcal Tel.zsír.: 5,22g CH: 54,56g Só: 2,42g  Zsír: 17,59g Feh.: 18,78g Cuk: 11,99g Ca: 26,02mg	Zsemle <sub>1</sub> , Zöldáru paprika, Tej 2 dl <sub>7</sub> , sajt köményes <sub>7</sub>  E: 332kcal Tel.zsír.: 2,50g CH: 36,84g Só: 1,20g  Zsír: 7,21g Feh.: 23,94g Cuk: g Ca: 173,68mg
<b>Ebéd</b>	Halgombóc leves <sub>1,3,4,7</sub> , Tejszínes zöldséges rakott tészta <sub>1,3,7</sub>  E: 646kcal Tel.zsír.: 3,32g CH: 60,13g Só: 2,43g  Zsír: 31,59g Feh.: 29,67g Cuk: 0,10g Ca: 110,47mg	Tojásleves <sub>1,3</sub> , Mexikói csirkeragu <sub>1</sub> , Párolt barna rizs  E: 596kcal Tel.zsír.: 1,96g CH: 70,14g Só: 0,34g  Zsír: 23,39g Feh.: 25,04g Cuk: g Ca: 26,60mg	Húsleves cérnamentélttel <sub>1,3</sub> , Paradicsomos húsgombóc <sub>1</sub> , Kenyér <sub>1</sub>  E: 666kcal Tel.zsír.: 0,93g CH: 88,51g Só: 1,47g  Zsír: 24,71g Feh.: 22,04g Cuk: g Ca: 71,56mg	Spárga leves <sub>1,3</sub> , Öszibarack, Tarhonyáshús pulykacombból  E: 402kcal Tel.zsír.: 1,41g CH: 58,26g Só: 0,44g  Zsír: 8,75g Feh.: 21,41g Cuk: g Ca: 21,84mg	Fahéjas almaleves <sub>1,7</sub> , Rántott hal (pangasius) <sub>1,3,4,7</sub> , Céklás burgonyapüré <sub>7</sub>  E: 599kcal Tel.zsír.: 4,03g CH: 75,82g Só: 0,60g  Zsír: 21,16g Feh.: 23,49g Cuk: 9,99g Ca: 72,03mg
<b>Uzsonna</b>	Zsemle <sub>1</sub> , gépsonka, Zöldáru paprika  E: 191kcal Tel.zsír.: 0,73g CH: 25,72g Só: 0,73g  Zsír: 2,34g Feh.: 11,72g Cuk: g Ca: 20,99mg	Fokhagymás kifli  E: 124kcal Tel.zsír.: g CH: 24,00g Só: g  Zsír: 1,01g Feh.: 4,85g Cuk: g Ca: mg	Joghurt gyümölcsös <sub>7</sub>  E: 65kcal Tel.zsír.: 1,95g CH: 4,60g Só: 0,30g  Zsír: 3,60g Feh.: 3,40g Cuk: g Ca: 120,00mg	Alma, müzliszelet <sub>1,5</sub>  E: 157kcal Tel.zsír.: g CH: 16,30g Só: 0,01g  Zsír: 0,86g Feh.: 2,20g Cuk: g Ca: 10,50mg	Banán  E: 116kcal Tel.zsír.: g CH: 26,62g Só: 0,06g  Zsír: 0,11g Feh.: 1,43g Cuk: g Ca: 6,60mg
Energia:	1 044,99kcal	1 020,37kcal	971,92kcal	1 014,95kcal	1 046,84kcal
Zsír:	35,64g	33,96g	38,81g	27,20g	28,48g
Telített zsírsav:	4,37g	1,96g	7,56g	6,63g	6,53g
Fehérje:	47,75g	45,56g	34,94g	42,39g	48,86g
Szénhidrát:	127,45g	127,60g	119,48g	129,12g	139,28g
Hozzáadott cukor:	7,09g	g	5,00g	11,99g	9,99g
Só:	4,50g	1,54g	1,78g	2,87g	1,86g
Ca:	153,05mg	54,30mg	226,09mg	58,36mg	252,31mg

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