

Óvodás

Étlap

2021. június 14 - 2021. június 18

Étkezés	2021.06.14 Hétfő	2021.06.15 Kedd	2021.06.16 Szerda	2021.06.17 Csütörtök	2021.06.18 Péntek
<b>Tízórai</b>	Zöldáru paprika, Margarin diétás, Tea - gyümölcs, Kenyér <sub>1</sub>	teljes kiőrlésű kenyér <sub>1</sub> , Zöldáru paradicsom, Sonkakrém, Ivólé 100%	Zöldáru lila hagyma, Tej 2 dl <sub>7</sub> , sajt füstölt, Kenyér <sub>1</sub>	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> , Tea - gyümölcs
	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: 386kcal Tel.zsír.: g CH: 47,59g Só: 1,32g Zsír: 13,11g Feh.: 18,76g Cuk: g Ca: 21,30mg	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: 265kcal Tel.zsír.: 3,44g CH: 30,69g Só: 1,66g Zsír: 9,45g Feh.: 9,05g Cuk: 5,00g Ca: 16,11mg
<b>Ebéd</b>	Húsgaluska leves sertésből <sub>1,3,9</sub> , Alma, Mákos tészta	Burgonyaleves zöldséges <sub>1</sub> , Zöldborsó főzelék <sub>1,7</sub> , Joghurtos csirkemell csíkok <sub>7</sub> , Kenyér <sub>1</sub>	Brokkolikrémleves <sub>1,7</sub> , Alma /fél/, Szezámagos rántott borda <sub>1,3</sub> , Zöldséges rizs, Levesgyöngy betét <sub>1,3,7</sub>	Tárkonyos zöldségleves eperlevéllel <sub>1,3</sub> , Majornás sült pulykamáj, Hagymás tört burgonya, Őszibarack Kompót	Csontleves cérnabetéttel <sub>1,3</sub> , Vadas marhaszelet <sub>1,7,10</sub> , Tészta köret (orsó) <sub>1,3</sub>
	E: 525kcal Tel.zsír.: 2,08g CH: 75,67g Só: 0,24g Zsír: 16,70g Feh.: 17,25g Cuk: g Ca: 233,40mg	E: 653kcal Tel.zsír.: 2,35g CH: 76,19g Só: 1,98g Zsír: 20,34g Feh.: 39,86g Cuk: g Ca: 116,10mg	E: 581kcal Tel.zsír.: 2,52g CH: 58,24g Só: 0,60g Zsír: 27,52g Feh.: 21,30g Cuk: g Ca: 68,31mg	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: 690kcal Tel.zsír.: 4,65g CH: 92,20g Só: 0,57g Zsír: 20,87g Feh.: 30,33g Cuk: g Ca: 110,61mg
<b>Uzsonna</b>	Sajtos kifli <sub>1,3</sub>	Alma, Túró rudi <sub>5,7</sub>	teljes kiőrlésű zsemle <sub>1</sub> , Lekvár fekete áfonya	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: 94kcal Tel.zsír.: g CH: 22,87g Só: 0,39g Zsír: 0,17g Feh.: 2,47g Cuk: g Ca: 5,28mg	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>	897,55kcal	977,51kcal	1 060,79kcal	1 063,97kcal	1 070,65kcal
<b>Zsír:</b>	30,87g	29,28g	40,80g	27,88g	30,43g
<b>Telített zsírsav:</b>	6,19g	3,08g	2,52g	3,32g	8,09g
<b>Fehérje:</b>	27,35g	53,30g	42,52g	38,49g	40,81g
<b>Szénhidrát:</b>	126,57g	109,82g	128,70g	158,03g	149,51g
<b>Hozzáadott cukor:</b>	5,00g	g	g	23,98g	5,00g
<b>Só:</b>	2,10g	3,01g	2,31g	0,63g	2,29g
<b>Ca:</b>	289,01mg	154,42mg	94,88mg	99,72mg	133,31mg

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. Szezámag és abból készült termékek
12. Kén-dioxid
13. Puhatestűek
14. Csillagfürt