

Óvodás

Étlap

2022. április 4 - 2022. április 8

Étkezés	2022.04.04 Hétfő	2022.04.05 Kedd	2022.04.06 Szerda	2022.04.07 Csütörtök	2022.04.08 Péntek
<b>Tízórai</b>	Teljes kiőrlésű stangli, Zöldáru retek, Házi húskrém 1 <sub>6</sub> , Tea - gyümölcs  E: 246kcal Tel.zsír: 4,19g CH: 22,15g Só: 0,93g  Zsír: 14,62g Feh.: 7,33g Cuk: 5,00g Ca: 9,03mg	Szalámis /kométás/ korpás zsemle <sub>1</sub> , Zöldáru kigyóuborka  E: 281kcal Tel.zsír: 4,87g CH: 23,26g Só: 1,52g  Zsír: 13,75g Feh.: 10,03g Cuk: g Ca: 13,27mg	teljes kiőrlésű kenyér sonka <sub>1,6</sub> , Zöldáru paradicsom, Tej 2 dl <sub>7</sub>  E: 299kcal Tel.zsír: 0,16g CH: 39,66g Só: 1,40g  Zsír: 4,72g Feh.: 19,72g Cuk: g Ca: 28,99mg	teljes kiőrlésű kenyér <sub>1</sub> , Zöldáru paprika, Sajtkrém /n./ <sub>7</sub> , Tej 2 dl <sub>7</sub>  E: 323kcal Tel.zsír: 3,51g CH: 36,45g Só: 0,59g  Zsír: 10,70g Feh.: 16,26g Cuk: g Ca: 25,45mg	Tojáskrém <sub>3,10</sub> , Zöldáru kigyóuborka, Tej 2 dl <sub>7</sub> , Kenyer <sub>1</sub>  E: 328kcal Tel.zsír: 1,88g CH: 43,20g Só: 1,35g  Zsír: 10,53g Feh.: 14,11g Cuk: g Ca: 20,57mg
<b>Ebéd</b>	Zöldborsóleves <sub>1</sub> , Túrós tészta <sub>1,3,7</sub> , Körte kompót  E: 577kcal Tel.zsír: 3,03g CH: 88,32g Só: 0,37g  Zsír: 15,65g Feh.: 18,50g Cuk: 15,51g Ca: 81,80mg	Magyaros burgonyaleves <sub>1,7,9</sub> , Székelykáposzta sertéshúsból <sub>1</sub> , Kenyer <sub>1</sub>  E: 540kcal Tel.zsír: 2,28g CH: 57,10g Só: 2,92g  Zsír: 24,48g Feh.: 20,21g Cuk: g Ca: 133,34mg	Tojásleves <sub>1,3</sub> , Vadas pulykaragu <sub>1,7,10</sub> , Tészta köret (orsó) <sub>1,3</sub>  E: 661kcal Tel.zsír: 4,39g CH: 75,17g Só: 1,32g  Zsír: 25,80g Feh.: 30,15g Cuk: 3,00g Ca: 70,12mg	Húsleves cérnamentéltel <sub>1,3</sub> , Töltött paprika <sub>1,3</sub> , Főtt burgonya fél adag, Alma kompót  E: 560kcal Tel.zsír: 0,64g CH: 79,02g Só: 0,55g  Zsír: 18,37g Feh.: 16,70g Cuk: 26,05g Ca: 64,68mg	Brokkolikrémleves <sub>1,7</sub> , Rizseshús <sub>9</sub> , Levesgyöngy betét <sub>1,3,7</sub> , Savanyúság  E: 482kcal Tel.zsír: 1,62g CH: 50,45g Só: 4,12g  Zsír: 19,37g Feh.: 24,45g Cuk: 5,00g Ca: 77,86mg
<b>Uzsonna</b>	Sós kifli <sub>1,7</sub>  E: 124kcal Tel.zsír: g CH: 24,00g Só: g  Zsír: 1,01g Feh.: 4,85g Cuk: g Ca: mg	Zabrudli <sub>7,8,11</sub>  E: 123kcal Tel.zsír: g CH: 18,90g Só: 0,00g  Zsír: 4,20g Feh.: 1,59g Cuk: g Ca: mg	Kalács <sub>1,3,7</sub>  E: 127kcal Tel.zsír: g CH: 19,52g Só: g  Zsír: 3,08g Feh.: 4,52g Cuk: g Ca: mg	Vajas kifli 1/2 <sub>1</sub> , Sunvita Fruit Bars/ Gyümölcsszelet  E: 100kcal Tel.zsír: g CH: 20,40g Só: 0,08g  Zsír: 0,54g Feh.: 2,57g Cuk: g Ca: 3,00mg	müzliszelet <sub>1,5</sub>  E: 122kcal Tel.zsír: g CH: 9,30g Só: g  Zsír: 0,46g Feh.: 1,80g Cuk: g Ca: mg
Energia:	947,31kcal	944,22kcal	1 086,84kcal	982,58kcal	932,68kcal
Zsír:	31,28g	42,43g	33,60g	29,61g	30,35g
Telített zsírsav:	7,21g	7,14g	4,54g	4,15g	3,50g
Fehérje:	30,68g	31,83g	54,39g	35,53g	40,36g
Szénhidrát:	134,48g	99,26g	134,35g	135,87g	102,95g
Hozzáadott cukor:	20,51g	g	3,00g	26,05g	5,00g
Só:	1,30g	4,44g	2,72g	1,21g	5,46g
Ca:	90,83mg	146,61mg	99,11mg	93,13mg	98,43mg

A változtatás jogát fenntartjuk!

**Allergének:**

- |   |  |
|---|--|
| 1. Glutént tartalmazó gabona              | 8. Diófélék                            |
| 2. Rákfélék és azokból készült termékek   | 9. Zeller és abból készült termékek    |
| 3. Tojás és abból készült termékek        | 10. Mustár és abból készült termékek   |
| 4. Halak és azokból készült termékek      | 11. Szezámag és abból készült termékek |
| 5. Földimogyoró és abból készült termékek | 12. Kén-dioxid                         |
| 6. Szójabab és abból készült termékek     | 13. Puhatestűek                        |
| 7. Tej és abból készült termékek          | 14. Csillagfürt                        |