

Óvodás

Étlap

2022. április 11 - 2022. április 14

Étkezés	2022.04.11 Hétfő	2022.04.12 Kedd	2022.04.13 Szerda	2022.04.14 Csütörtök
<b>Tízórai</b>	Szalámis /kométás/, Tej 2 dl, Zöldáru kigyóuborka, vizes zsemle <sub>1</sub>  E: 380kcal Tel.zsír.: 4,83g CH: 34,36g Só: 1,60g  Zsír: 16,75g Feh.: 16,88g Cuk: g Ca: 12,18mg	teljes kiőrlésű kenyér <sub>1</sub> , Zöldáru paprika, Sonkakrém, Tej 2 dl <sub>7</sub>  E: 313kcal Tel.zsír.: 0,73g CH: 33,76g Só: 1,02g  Zsír: 9,46g Feh.: 19,27g Cuk: g Ca: 31,72mg	teljes kiőrlésű kenyér <sub>1</sub> , Zöldáru lila hagyma, Tea, sajt köményes <sub>7</sub>  E: 249kcal Tel.zsír.: 2,50g CH: 29,34g Só: 1,49g  Zsír: 5,14g Feh.: 17,43g Cuk: 5,00g Ca: 187,85mg	Tonhalkrém margarinnal, Zöldáru kigyóuborka, Ivólé, Kenyer <sub>1</sub>  E: 300kcal Tel.zsír.: 1,63g CH: 52,87g Só: 1,32g  Zsír: 6,60g Feh.: 6,35g Cuk: g Ca: 14,79mg
<b>Ebéd</b>	Majorannás májgaluskaleves csirkemájból <sub>1,3</sub> , Alma, Zöldséges húsos rakott tészta/ mexikói <sub>1,3,7</sub>  E: 701kcal Tel.zsír.: 6,47g CH: 75,69g Só: 0,97g  Zsír: 29,90g Feh.: 30,36g Cuk: g Ca: 219,32mg	Lebbencsleves <sub>1</sub> , Zöldborsó főzelék <sub>1,7</sub> , DinószaurusZ <sub>1,3,6,7</sub>  E: 436kcal Tel.zsír.: 1,74g CH: 60,13g Só: 0,03g  Zsír: 27,74g Feh.: 18,82g Cuk: g Ca: 52,30mg	Paradicsomleves ABC tészta <sub>1,3</sub> , Sült csirkecomb, Petrezselymes burgonya  E: 540kcal Tel.zsír.: 1,65g CH: 64,72g Só: 0,22g  Zsír: 19,18g Feh.: 24,95g Cuk: 8,99g Ca: 27,23mg	Csontleves cérnametéttel <sub>1,3</sub> , Rántott sertésszelet <sub>1,3</sub> , Párolt rizs kölessel  E: 706kcal Tel.zsír.: 1,63g CH: 101,46g Só: 1,68g  Zsír: 20,56g Feh.: 25,87g Cuk: g Ca: 45,79mg
<b>Uzsonna</b>	Fokhagymás kifli  E: 124kcal Tel.zsír.: g CH: 24,00g Só: g  Zsír: 1,01g Feh.: 4,85g Cuk: g Ca: mg	Mini piskóta  E: 109kcal Tel.zsír.: g CH: 15,65g Só: g  Zsír: 2,88g Feh.: 1,74g Cuk: g Ca: mg	Tejszelet <sub>1,7</sub>  E: 4kcal Tel.zsír.: 0,05g CH: 0,48g Só: 0,00g  Zsír: 0,20g Feh.: 0,08g Cuk: g Ca: mg	Banán  E: 116kcal Tel.zsír.: g CH: 26,62g Só: 0,06g  Zsír: 0,11g Feh.: 1,43g Cuk: g Ca: 6,60mg
Energia:	1 205,08kcal	858,62kcal	792,72kcal	1 121,40kcal
Zsír:	47,65g	40,08g	24,52g	27,27g
Telített zsírsav:	11,30g	2,46g	4,19g	3,26g
Fehérje:	52,09g	39,83g	42,46g	33,65g
Szénhidrát:	134,05g	109,54g	94,53g	180,95g
Hozzáadott cukor:	g	g	13,99g	g
Só:	2,56g	1,05g	1,71g	3,06g
Ca:	231,50mg	84,02mg	215,08mg	67,18mg

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. Szezám 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. Csillagfűrt                      |