

Óvodás

Étlap

2022. június 20 - 2022. június 24

Étkezés	2022.06.20 Hétfő	2022.06.21 Kedd	2022.06.22 Szerda	2022.06.23 Csütörtök	2022.06.24 Péntek
<b>Tízórai</b>	Kifli <sub>1</sub> , Tea, kockasajt <sub>7</sub>  E: 208kcal Tel.zsír.: g CH: 28,05g Só: 0,16g  Zsír: 6,59g Feh.: 8,11g Cuk: 5,00g Ca: 8,55mg	teljes kiörlésű kenyér sonka <sub>1,6</sub> , Zöldárú paradicsom, Tea - gyümölcs  E: 219kcal Tel.zsír.: 0,16g CH: 34,05g Só: 1,40g  Zsír: 1,72g Feh.: 12,92g Cuk: 5,00g Ca: 29,02mg	Májkrém teljes kiörlésű kenyér <sub>1,6</sub> , Zöldárú paprika, Tej 1,5 dl <sub>7</sub>  E: 320kcal Tel.zsír.: 2,41g CH: 35,60g Só: 0,96g  Zsír: 12,06g Feh.: 12,99g Cuk: g Ca: 28,55mg	Sajtkrém /n./ <sub>7</sub> , Kenyér 5 dkg <sub>1</sub> , Méz  E: 230kcal Tel.zsír.: 3,51g CH: 32,72g Só: 0,00g  Zsír: 6,99g Feh.: 8,84g Cuk: g Ca: 1,05mg	Sárgarépakrém <sub>7</sub> , Ivólé  E: 162kcal Tel.zsír.: 1,65g CH: 25,91g Só: 0,39g  Zsír: 5,24g Feh.: 1,87g Cuk: g Ca: 56,71mg
<b>Ebéd</b>	Majorannás májgaluskaleves csirkemájból <sub>1,3</sub> , Alma, Ízes buktá <sub>1,7</sub>  E: 725kcal Tel.zsír.: 0,94g CH: 125,63g Só: 0,26g  Zsír: 13,86g Feh.: 25,77g Cuk: g Ca: 101,94mg	Zöldség krémleves <sub>1,7</sub> , Rakott zöldbab <sub>7</sub> , Őszibarack Kompót  E: 675kcal Tel.zsír.: 8,41g CH: 53,09g Só: 1,07g  Zsír: 39,97g Feh.: 24,68g Cuk: 11,99g Ca: 251,23mg	Hamis húsleves <sub>1,3,8</sub> , Mexikói sertésragu <sub>1</sub> , Tésztaköret <sub>1,3</sub>  E: 613kcal Tel.zsír.: 1,54g CH: 66,00g Só: 3,60g  Zsír: 26,82g Feh.: 24,32g Cuk: g Ca: 69,54mg	Paradicsomleves ABC tészta <sub>1,3</sub> , Alma, Paprikás burgonya csirkemellel  E: 672kcal Tel.zsír.: 1,45g CH: 106,82g Só: 0,31g  Zsír: 14,37g Feh.: 25,69g Cuk: 8,99g Ca: 66,36mg	Citromos kerti leves <sub>1,7,9</sub> , Szezámagos rántott csirkemell <sub>1,3</sub> , Párolt rizs, Savanyúság  E: 730kcal Tel.zsír.: 3,79g CH: 95,52g Só: 4,28g  Zsír: 23,99g Feh.: 27,76g Cuk: 5,00g Ca: 70,40mg
<b>Uzsonna</b>	Kifli <sub>1</sub> , kockasajt <sub>7</sub>  E: 182kcal Tel.zsír.: g CH: 22,64g Só: 0,15g  Zsír: 6,48g Feh.: 8,04g Cuk: g Ca: 6,00mg	Krémtúró <sub>7</sub>  E: 143kcal Tel.zsír.: 3,33g CH: 14,60g Só: 0,03g  Zsír: 6,26g Feh.: 6,78g Cuk: 12,08g Ca: 36,32mg	Banán  E: 116kcal Tel.zsír.: g CH: 26,62g Só: 0,06g  Zsír: 0,11g Feh.: 1,43g Cuk: g Ca: 6,60mg	Szilva kompót  E: 81kcal Tel.zsír.: g CH: 19,71g Só: 0,03g  Zsír: g Feh.: 0,36g Cuk: 10,28g Ca: 9,27mg	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
<b>Energia:</b>	1 114,78kcal	1 036,70kcal	1 049,28kcal	983,02kcal	1 048,69kcal
<b>Zsír:</b>	26,92g	47,95g	38,98g	21,36g	30,09g
<b>Telített zsírsav:</b>	0,94g	11,90g	3,96g	4,96g	5,44g
<b>Fehérje:</b>	41,92g	44,38g	38,74g	34,89g	31,83g
<b>Szénhidrát:</b>	176,32g	101,75g	128,22g	159,25g	137,73g
<b>Hozzáadott cukor:</b>	5,00g	29,06g	g	19,27g	5,00g
<b>Só:</b>	0,57g	2,50g	4,62g	0,34g	4,69g
<b>Ca:</b>	116,49mg	316,57mg	104,69mg	76,68mg	137,61mg

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                        |