

## Óvodás

## Étlap

2022. augusztus 15 - 2022. augusztus 19

Étkezés	2022.08.15 Hétfő	2022.08.16 Kedd	2022.08.17 Szerda	2022.08.18 Csütörtök	2022.08.19 Péntek
<b>Tízórai</b>	teljes kiőrlésű kenyér <sub>1</sub> , Zöldárú paradicsom, Főtt tojás <sub>3</sub> , Margarin, Tej 2 dl <sub>7</sub>  E: 323kcal      Zsír: 13,28g Tel.zsír: 2,88g      Feh.: 13,33g CH: 33,49g      Cuk: g Só: 0,92g      Ca: 25,57mg	Félbarna kenyér csirkemellsonka uborka margarin <sub>1,6</sub> , Tea  E: 292kcal      Zsír: 9,19g Tel.zsír: 2,33g      Feh.: 13,35g CH: 37,37g      Cuk: 5,00g Só: 0,81g      Ca: 16,84mg			
<b>Ebéd</b>	Alföldi gulyásleves, Kakaós csiga <sub>1,7</sub>  E: 622kcal      Zsír: 31,24g Tel.zsír: 2,22g      Feh.: 19,63g CH: 63,56g      Cuk: g Só: 0,33g      Ca: 37,83mg	Paradicsomleves <sub>1</sub> , teljes kiőrlésű kenyér <sub>1</sub> , Zöldbabfőzelék <sub>1</sub> , Dinószaurusz <sub>1,3,6,7</sub>  E: 509kcal      Zsír: 32,73g Tel.zsír: 3,17g      Feh.: 18,44g CH: 64,86g      Cuk: 5,00g Só: 0,71g      Ca: 41,28mg			
<b>Uzsonna</b>	fokhagymás kifli, Margarin  E: 75kcal      Zsír: 8,11g Tel.zsír: 2,60g      Feh.: 0,06g CH: 0,28g      Cuk: g Só: 0,20g      Ca: 1,27mg	Briós /Hartai <sub>1,3,7</sub>  E: 200kcal      Zsír: 5,00g Tel.zsír: 0,98g      Feh.: 5,40g CH: 27,00g      Cuk: g Só: 0,23g      Ca: 6,75mg			
<b>Energia:</b>	1 020,15kcal	1 000,94kcal	kcal	kcal	kcal
<b>Zsír:</b>	52,63g	46,92g	g	g	g
<b>Telített zsírsav:</b>	7,70g	6,47g	g	g	g
<b>Fehérje:</b>	33,02g	37,19g	g	g	g
<b>Szénhidrát:</b>	97,33g	129,22g	g	g	g
<b>Hozzáadott cukor:</b>	g	9,99g	g	g	g
<b>Só:</b>	1,45g	1,76g	g	g	g
<b>Ca:</b>	64,67mg	64,86mg	mg	mg	mg

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