

Óvodás

Étlap

2024. június 17 - 2024. június 21

Étkezés	2024.06.17 Hétfő	2024.06.18 Kedd	2024.06.19 Szerda	2024.06.20 Csütörtök	2024.06.21 Péntek
<b>Tízórai</b>	teljes kiőrlésű kenyér <sup>1</sup> , Majonézes tojáskrém <sup>3,10</sup> , Zöldáru kigyóuborka, Tea - gyümölcs  E: 222,87kcal Tel.zsír.: 2,00g CH: 26,36g Só: 0,14g  Zsír: 8,92g Feh.: 6,08g Cuk.: 5,66g Ca: mg	korpás zsemle <sup>1</sup> , Zöldáru paradicsom, Párizsi <sup>6</sup> , Margarin, Tea  E: 362,56kcal Tel.zsír.: 4,38g CH: 30,03g Só: 1,03g  Zsír: 20,63g Feh.: 7,47g Cuk.: 5,71g Ca: mg	Gabonapehely <sup>1,5,7,8</sup> , Tej <sup>7</sup>  E: 244,90kcal Tel.zsír.: 1,54g CH: 37,17g Só: 0,61g  Zsír: 6,43g Feh.: 8,41g Cuk.: 11,97g Ca: mg	teljes kiőrlésű kenyér <sup>1</sup> , Zöldáru paprika, Soproni felvágott, Margarin, Tea - gyümölcs  E: 305,38kcal Tel.zsír.: 4,34g CH: 28,43g Só: 0,21g  Zsír: 17,24g Feh.: 5,80g Cuk.: 5,23g Ca: mg	gépsonka, Zöldáru kigyóuborka, Tea, Kenyer <sup>1</sup>  E: 150,46kcal Tel.zsír.: 0,73g CH: 21,49g Só: 0,34g  Zsír: 2,44g Feh.: 9,90g Cuk.: 5,47g Ca: mg
<b>Ebéd</b>	Lebbencsleves <sup>1</sup> , Túrós linzer <sup>1,3,7</sup>  E: 679,80kcal Tel.zsír.: 1,22g CH: 116,84g Só: 0,35g  Zsír: 11,74g Feh.: 25,07g Cuk.: 15,51g Ca: 40,00mg	Zöldborsóleves <sup>1,3</sup> , Rakott kelkáposzta <sup>7</sup>  E: 403,29kcal Tel.zsír.: 3,08g CH: 35,33g Só: 0,27g  Zsír: 18,15g Feh.: 21,94g Cuk.: 5,14g Ca: 26,00mg	Daragaluska leves <sup>1,3</sup> , Sóskafezelék <sup>1,7</sup> , Főtt hús, Főtt burgonya fél adag  E: 456,08kcal Tel.zsír.: 1,87g CH: 52,03g Só: 0,34g  Zsír: 16,45g Feh.: 22,63g Cuk.: 16,06g Ca: 15,00mg	Citromos kerti leves inyenc <sup>1,7,9</sup> , Szezámogos rántott halfilé <sup>1,3,4</sup> , Mexikói rizs  E: 679,06kcal Tel.zsír.: 4,46g CH: 90,83g Só: 1,19g  Zsír: 21,43g Feh.: 24,35g Cuk.: 5,42g Ca: mg	Sárgaborsókrémleves <sup>1</sup> , Sertéspaprikás, Tésztaköret <sup>1,3</sup> , Csemege uborka  E: 724,36kcal Tel.zsír.: 2,09g CH: 96,18g Só: 0,32g  Zsír: 22,64g Feh.: 32,32g Cuk.: 0,52g Ca: mg
<b>Uzsonna</b>	fokhagymás kifli <sup>1</sup>  E: 123,84kcal Tel.zsír.: g CH: 24,00g Só: g  Zsír: 1,01g Feh.: 4,85g Cuk.: g Ca: mg	Zsemle <sup>1</sup> , kockasajt  E: 237,60kcal Tel.zsír.: 5,64g CH: 24,13g Só: 1,23g  Zsír: 9,48g Feh.: 8,78g Cuk.: 0,63g Ca: 150,00mg	Gyümölcs joghurt, Kifli <sup>1,7</sup>  E: 292,20kcal Tel.zsír.: g CH: 46,15g Só: 0,15g  Zsír: 5,80g Feh.: 13,11g Cuk.: g Ca: mg	Sós fonat <sup>1,7</sup>  E: 2,58kcal Tel.zsír.: g CH: 0,52g Só: g  Zsír: 0,02g Feh.: 0,10g Cuk.: g Ca: mg	Túró rudi <sup>5,7</sup>  E: 77,40kcal Tel.zsír.: g CH: 3,32g Só: g  Zsír: 2,19g Feh.: 0,91g Cuk.: g Ca: mg
<b>Energia:</b>	1 026,51kcal	1 003,44kcal	993,18kcal	987,02kcal	952,22kcal
<b>Zsír:</b>	21,67g	48,26g	28,68g	38,69g	27,27g
<b>Telített zsírsav:</b>	3,22g	13,11g	3,41g	8,80g	2,82g
<b>Fehérje:</b>	36,00g	38,19g	44,15g	30,25g	43,12g
<b>Szénhidrát:</b>	167,21g	89,50g	135,35g	119,78g	121,00g
<b>Cukor:</b>	7,19g	6,48g	18,04g	5,66g	1,00g
<b>Só:</b>	0,48g	2,53g	1,11g	1,40g	0,65g
<b>Ca:</b>	40,00mg	176,00mg	15,00mg	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. Szezámog és abból készült termékek
12. Kén-dioxid
13. Puhatestűek
14. Csillagfürt