

Óvoda étlap 3-6 éveseknek

Étlap

2018. március 26 - 2018. április 1

Étkezés	2018.03.26 Hétfő	2018.03.27 Kedd	2018.03.28 Szerda	2018.03.29 Csütörtök	2018.03.30 Péntek	2018.03.31 Szombat	2018.04.01 Vasárnap
Tízórai	Tejeskávé, Briós E: 246,67kcal Zsír: 4,82g Tel.zsír.: 1,01g Feh.: 8,08g CH: 41,89g Cuk: 16,06g Só: 0,25g Ca: 9,94mg	Lilahagyma, Kenőmájás, Tea - gyümölcs, félbarna kenyér E: 267,00kcal Zsír: 8,86g Tel.zsír.: 3,80g Feh.: 10,38g CH: 35,45g Cuk: 6,99g Só: 0,84g Ca: 18,85mg	Müzli, Csokis gabona pehely, tej E: 468,20kcal Zsír: 14,69g Tel.zsír.: 1,32g Feh.: 13,38g CH: 70,62g Cuk: 0,00g Só: 0,53g Ca: 80,10mg	barna kenyér, Margarin, Tea, paradicsom, sajtos párizsi, Trapista sajt E: 181,57kcal Zsír: 10,43g Tel.zsír.: 4,87g Feh.: 10,73g CH: 39,98g Cuk: 5,00g Só: 1,49g Ca: 125,34mg			
Ebéd	Zöldségleves csigatésztával, Rántott halfilé, Hagymás tört burgonya, Céklasaláta E: 308,31kcal Zsír: 9,61g Tel.zsír.: 1,10g Feh.: 6,54g CH: 47,51g Cuk: 2,00g Só: 5,39g Ca: 69,14mg	Lencsegulyás, Sajtos pogácsa házi E: 526,79kcal Zsír: 26,29g Tel.zsír.: 5,13g Feh.: 22,01g CH: 49,55g Cuk: 0,00g Só: 2,47g Ca: 107,70mg	Tejfölös gombaleves, Tavaszi rizseshús sertéshúsból E: 436,41kcal Zsír: 17,77g Tel.zsír.: 2,41g Feh.: 21,70g CH: 45,07g Cuk: 0,00g Só: 2,58g Ca: 61,42mg	Kertészleves, Kelkáposzta főzelék, Sertés sült (comb), teljes kiörlésű kenyér 0,75 kg E: 479,27kcal Zsír: 28,44g Tel.zsír.: 2,49g Feh.: 26,12g CH: 28,31g Cuk: 0,00g Só: 2,81g Ca: 118,19mg			
Uzsonna	Fahéjas csiga, Poharas tej E: 496,02kcal Zsír: 10,85g Tel.zsír.: 2,76g Feh.: 13,89g CH: 86,01g Cuk: 6,99g Só: 0,14g Ca: 58,32mg	Párizsi, vajkrém, uborka, teljes kiörlésű kenyér 0,75 kg E: 146,80kcal Zsír: 13,30g Tel.zsír.: 0,00g Feh.: 4,43g CH: 1,82g Cuk: 0,00g Só: 0,78g Ca: 13,20mg	Gyümölcsjoghurt, müzliszelet E: 1,69kcal Zsír: 0,03g Tel.zsír.: 0,00g Feh.: 0,04g CH: 0,32g Cuk: 0,00g Só: 0,00g Ca: 0,00mg	Tonhalkrém margarinnal, paradicsom, Tökmagos Kenyér forma E: 46,51kcal Zsír: 2,36g Tel.zsír.: 0,60g Feh.: 3,46g CH: 2,65g Cuk: 0,00g Só: 0,07g Ca: 10,66mg			
Energia:	1 051,00kcal	940,60kcal	906,30kcal	707,35kcal	0,00kcal	0,00kcal	0,00kcal
Zsír:	25,28g	48,46g	32,49g	41,24g	0,00g	0,00g	0,00g
Telített zsírsav:	4,88g	8,93g	3,73g	7,96g	0,00g	0,00g	0,00g
Fehérje:	28,51g	36,82g	35,12g	40,32g	0,00g	0,00g	0,00g
Szénhidrát:	175,41g	86,82g	116,01g	70,95g	0,00g	0,00g	0,00g
Hozzáadott cukor:	25,05g	6,99g	0,00g	5,00g	0,00g	0,00g	0,00g
Só:	5,78g	4,09g	3,10g	4,37g	0,00g	0,00g	0,00g
Ca:	137,40mg	139,75mg	141,52mg	254,19mg	0,00mg	0,00mg	0,00mg

A változtatás jogát fenntartjuk!

Allergének:

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

Óvoda étlap 3-6 éveseknek

Étlap

2018. április 2 - 2018. április 8

Étkezés	2018.04.02 Hétfő	2018.04.03 Kedd	2018.04.04 Szerda	2018.04.05 Csütörtök	2018.04.06 Péntek	2018.04.07 Szombat	2018.04.08 Vasárnap
Tízórai		Rozskenyér Tavaszi felvágott Margarin Zöldpaprika, Tea - gyümölcs E: 114,70kcal Zsír: 6,84g Tel.zsír.: 2,32g Feh.: 3,52g CH: 9,13g Cuk: 6,99g Só: 0,31g Ca: 8,16mg	zabkása almával, mazsolával E: 243,85kcal Zsír: 6,74g Tel.zsír.: 1,99g Feh.: 8,87g CH: 35,52g Cuk: 0,00g Só: 0,20g Ca: 0,00mg	Teljes kiörlésű császár zsemle, Főtt tojás, Margarin, Tea, paradicsom, Trapista sajt E: 253,86kcal Zsír: 11,33g Tel.zsír.: 5,01g Feh.: 10,07g CH: 26,53g Cuk: 5,00g Só: 0,61g Ca: 126,34mg	Tejberizs szórat nélkül E: 341,54kcal Zsír: 5,37g Tel.zsír.: 0,02g Feh.: 15,10g CH: 56,54g Cuk: 6,99g Só: 0,02g Ca: 3,24mg		
Ebéd		Reszeltészta leves, Sült debreceni kolbász, Fejtettbabfőzelék, teljes kiörlésű kenyér 0,75 kg, teljes kiörlésű kenyér 0,75 kg E: 656,91kcal Zsír: 33,91g Tel.zsír.: 7,27g Feh.: 22,91g CH: 56,82g Cuk: 0,00g Só: 5,14g Ca: 61,71mg	Paradicsomleves, Brassói aprópecsenye, Káposzta saláta E: 610,99kcal Zsír: 23,96g Tel.zsír.: 0,98g Feh.: 20,39g CH: 76,32g Cuk: 13,99g Só: 3,58g Ca: 50,04mg	Tejfölös karalábéleves, Csirkepörkölt, Tészta köret (durum szarvacska), Uborkasaláta E: 589,74kcal Zsír: 22,47g Tel.zsír.: 3,62g Feh.: 27,45g CH: 67,69g Cuk: 5,00g Só: 4,02g Ca: 77,45mg	Magyaros karfiolleves, Milánói makaróni ragu, Milánói makaróni köret E: 530,32kcal Zsír: 21,06g Tel.zsír.: 2,82g Feh.: 21,66g CH: 62,73g Cuk: 0,00g Só: 4,23g Ca: 65,31mg		
Uzsonna		Banán, márvány stangli 42 gr E: 80,85kcal Zsír: 0,08g Tel.zsír.: 0,00g Feh.: 1,00g CH: 18,63g Cuk: 0,00g Só: 0,04g Ca: 4,62mg	Túrós táska, Körte E: 61,63kcal Zsír: 0,39g Tel.zsír.: 0,00g Feh.: 0,56g CH: 13,75g Cuk: 0,00g Só: 0,01g Ca: 17,27mg	gépsonka, Korpás kenyér, Margarin, Kígyó uborka E: 210,47kcal Zsír: 6,74g Tel.zsír.: 2,03g Feh.: 10,99g CH: 25,89g Cuk: 0,00g Só: 2,29g Ca: 10,96mg	rozsos kifli 25 g, krémtúró E: 127,53kcal Zsír: 5,57g Tel.zsír.: 2,96g Feh.: 6,04g CH: 13,11g Cuk: 10,74g Só: 0,02g Ca: 32,28mg		
Energia:	0,00kcal	852,46kcal	916,47kcal	1 054,06kcal	999,39kcal	0,00kcal	0,00kcal
Zsír:	0,00g	40,83g	31,10g	40,54g	32,00g	0,00g	0,00g
Telített zsírsav:	0,00g	9,58g	2,97g	10,66g	5,80g	0,00g	0,00g
Fehérje:	0,00g	27,43g	29,82g	48,51g	42,80g	0,00g	0,00g
Szénhidrát:	0,00g	84,59g	125,59g	120,10g	132,38g	0,00g	0,00g
Hozzáadott cukor:	0,00g	6,99g	13,99g	9,99g	17,73g	0,00g	0,00g
Só:	0,00g	5,49g	3,78g	6,92g	4,27g	0,00g	0,00g
Ca:	0,00mg	74,49mg	67,31mg	214,75mg	100,83mg	0,00mg	0,00mg

A változtatás jogát fenntartjuk!

Allergének:

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

Óvoda étlap 3-6 éveseknek

Étlap

2018. április 9 - 2018. április 15

Étkezés	2018.04.09 Hétfő	2018.04.10 Kedd	2018.04.11 Szerda	2018.04.12 Csütörtök	2018.04.13 Péntek	2018.04.14 Szombat	2018.04.15 Vasárnap
Tízórai	Kefir, Korpás kifli E: 148,10kcal Zsír: 8,11g Tel.zsír.: 4,39g Feh.: 7,75g CH: 10,84g Cuk: 0,00g Só: 0,69g Ca: 270,25mg	Margarin, Tea - gyümölcs, teljes kiőrlésű kenyér 0,75 kg, füstölt sajt, pritamin paprika E: 159,50kcal Zsír: 9,85g Tel.zsír.: 1,30g Feh.: 5,62g CH: 11,23g Cuk: 6,99g Só: 0,10g Ca: 0,99mg	Májkrém, Kakaó, paradicsom, Köleses kenyér 0,5 kg, Köleses kenyér 0,5 kg E: 358,87kcal Zsír: 16,85g Tel.zsír.: 3,91g Feh.: 21,83g CH: 75,33g Cuk: 9,99g Só: 2,40g Ca: 10,49mg	rozsos kifli 25 g, Zöldpaprika, felvágott, Tea, vajkrém E: 129,98kcal Zsír: 8,36g Tel.zsír.: 0,18g Feh.: 4,39g CH: 8,67g Cuk: 5,00g Só: 0,59g Ca: 14,61mg	Tejberizs szórat nélkül E: 341,54kcal Zsír: 5,37g Tel.zsír.: 0,02g Feh.: 15,10g CH: 56,54g Cuk: 6,99g Só: 0,02g Ca: 3,24mg		
Ebéd	Sertésragu leves, Grízes tészta lekvár nélkül, gyümölcspüré E: 777,94kcal Zsír: 29,38g Tel.zsír.: 1,83g Feh.: 23,70g CH: 101,53g Cuk: 9,99g Só: 5,30g Ca: 52,80mg	Zöldségleves friss zöldséggel, Paradicsomos káposztafőzelék, Sertés sült feltét (lapocka), Tökmagos Kenyér forma E: 598,19kcal Zsír: 33,37g Tel.zsír.: 1,63g Feh.: 22,91g CH: 48,69g Cuk: 5,99g Só: 7,66g Ca: 120,66mg	Brokkolikrémleves, Lecsós sertésszelet, Tarhonya köret E: 588,65kcal Zsír: 31,70g Tel.zsír.: 1,36g Feh.: 22,44g CH: 51,15g Cuk: 0,00g Só: 3,97g Ca: 17,84mg	Magyaros burgonyaleves, Rakott zöldbab E: 423,28kcal Zsír: 18,38g Tel.zsír.: 2,40g Feh.: 19,58g CH: 42,88g Cuk: 0,00g Só: 2,56g Ca: 97,72mg	Rizsleves, paradicsomos babragu, rozskenyér forma 1 kg szeletelt E: 966,07kcal Zsír: 83,25g Tel.zsír.: 7,85g Feh.: 15,96g CH: 35,71g Cuk: 0,00g Só: 5,48g Ca: 62,60mg		
Uzsonna	Körte, Kornspitz kifli 30 gr, mini jam 25 g E: 59,19kcal Zsír: 0,40g Tel.zsír.: 0,00g Feh.: 0,47g CH: 13,39g Cuk: 0,00g Só: 0,01g Ca: 17,27mg	Alma, detki zabszelet 42 g E: 34,80kcal Zsír: 0,40g Tel.zsír.: 0,00g Feh.: 0,40g CH: 7,00g Cuk: 0,00g Só: 0,01g Ca: 10,50mg	Zöldfűszeres túrókrém, Retek, graham kenyér E: 228,18kcal Zsír: 3,88g Tel.zsír.: 0,62g Feh.: 12,63g CH: 33,54g Cuk: 0,00g Só: 0,89g Ca: 69,57mg	Margarin, korpás kenyér, uborka, tavaszi felvágott E: 239,24kcal Zsír: 10,47g Tel.zsír.: 3,51g Feh.: 8,54g CH: 27,05g Cuk: 0,00g Só: 2,20g Ca: 16,48mg	burgonyás stangli, kockasajt, 100 % gyümölcst. gyümölcslé E: 68,71kcal Zsír: 5,99g Tel.zsír.: 3,52g Feh.: 2,96g CH: 0,66g Cuk: 0,00g Só: 0,53g Ca: 93,75mg		
Energia:	985,23kcal	792,50kcal	1 175,70kcal	792,50kcal	1 376,32kcal	0,00kcal	0,00kcal
Zsír:	37,90g	43,62g	52,43g	37,22g	94,61g	0,00g	0,00g
Telített zsírsav:	6,22g	2,94g	5,90g	6,09g	11,40g	0,00g	0,00g
Fehérje:	31,93g	28,93g	56,89g	32,51g	34,02g	0,00g	0,00g
Szénhidrát:	125,75g	66,92g	160,02g	78,61g	92,91g	0,00g	0,00g
Hozzáadott cukor:	9,99g	12,99g	9,99g	5,00g	6,99g	0,00g	0,00g
Só:	5,99g	7,77g	7,26g	5,34g	6,02g	0,00g	0,00g
Ca:	340,33mg	132,14mg	97,90mg	128,82mg	159,59mg	0,00mg	0,00mg

A változtatás jogát fenntartjuk!

Allergének:

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

Óvoda étlap 3-6 éveseknek

Étlap

2018. április 16 - 2018. április 22

Étkezés	2018.04.16 Hétfő	2018.04.17 Kedd	2018.04.18 Szerda	2018.04.19 Csütörtök	2018.04.20 Péntek	2018.04.21 Szombat	2018.04.22 Vasárnap
Tízórai	Kefir, Kölesgolyó E: 329,18kcal Zsír: 15,94g Tel.zsír.: 4,39g Feh.: 11,61g CH: 34,63g Cuk: 0,00g Só: 0,68g Ca: 270,00mg	Csicseriborsókrém, Tea - gyümölcs, jégcsapretek, rozsos kifli 25 gr, Trapista sajt E: 301,07kcal Zsír: 20,36g Tel.zsír.: 7,39g Feh.: 10,16g CH: 19,07g Cuk: 6,99g Só: 0,72g Ca: 159,24mg	Párizsi, Tej, vajkrém, Teljes kiőrlésű magvas császár zsemle, paradicsom, Retek hónapos E: 366,40kcal Zsír: 17,45g Tel.zsír.: 0,00g Feh.: 15,44g CH: 34,28g Cuk: 0,00g Só: 0,81g Ca: 28,20mg	Bundás zsemle, 100 % gyümölcst. gyümölcslé E: 152,20kcal Zsír: 8,65g Tel.zsír.: 0,98g Feh.: 3,17g CH: 15,20g Cuk: 0,00g Só: 1,19g Ca: 6,22mg	zabkása almával, mazsolával E: 243,85kcal Zsír: 6,74g Tel.zsír.: 1,99g Feh.: 8,87g CH: 35,52g Cuk: 0,00g Só: 0,20g Ca: 0,00mg	Tejbedara kakaó szóráttal E: 214,76kcal Zsír: 3,63g Tel.zsír.: 0,26g Feh.: 9,05g CH: 35,49g Cuk: 5,00g Só: 0,01g Ca: 5,93mg	
Ebéd	Tojásleves, Sült csirkecomb egész, Kapormártás, Tört burgonya E: 459,88kcal Zsír: 20,39g Tel.zsír.: 2,79g Feh.: 22,70g CH: 44,53g Cuk: 5,00g Só: 4,77g Ca: 45,24mg	Lebbencsleves zöldséggel, Sárgaborsó főzelék, Fasírt feltét (sertés), teljes kiőrlésű kenyér 0,75 kg E: 723,12kcal Zsír: 42,87g Tel.zsír.: 3,26g Feh.: 27,29g CH: 54,59g Cuk: 0,00g Só: 4,67g Ca: 56,30mg	Tejfölös Karfiol leves, Bácskai rizseshús sertés combból E: 521,15kcal Zsír: 22,17g Tel.zsír.: 2,81g Feh.: 21,45g CH: 55,99g Cuk: 0,00g Só: 3,34g Ca: 65,86mg	Magyaros gombaleves, Húsos rakott tészta E: 294,55kcal Zsír: 22,11g Tel.zsír.: 3,43g Feh.: 11,60g CH: 11,30g Cuk: 0,00g Só: 5,38g Ca: 116,65mg	Tárkonyos sertésragu leves, Tojásos galuska házi, Fejessaláta diabetikus E: 575,07kcal Zsír: 28,26g Tel.zsír.: 3,40g Feh.: 21,52g CH: 57,30g Cuk: 0,00g Só: 3,44g Ca: 98,26mg	Gyümölcsleves, Rántott csirkemell filé, Rizi-bizi E: 618,33kcal Zsír: 17,05g Tel.zsír.: 2,66g Feh.: 28,14g CH: 85,26g Cuk: 13,31g Só: 2,51g Ca: 69,53mg	
Uzsonna	Alma, Mini sajtos nasi 30 gr E: 36,35kcal Zsír: 0,48g Tel.zsír.: 0,00g Feh.: 0,45g CH: 7,15g Cuk: 0,00g Só: 0,01g Ca: 10,50mg	krémtúró, korpás kifli 50 g E: 252,88kcal Zsír: 6,31g Tel.zsír.: 3,03g Feh.: 11,27g CH: 37,45g Cuk: 10,74g Só: 0,65g Ca: 45,02mg	joghurt E: 0,91kcal Zsír: 0,01g Tel.zsír.: 0,00g Feh.: 0,03g CH: 0,17g Cuk: 0,00g Só: 0,00g Ca: 0,00mg	Körte, suli pereg 75g E: 58,30kcal Zsír: 0,33g Tel.zsír.: 0,00g Feh.: 0,44g CH: 13,20g Cuk: 0,00g Só: 0,01g Ca: 17,27mg	Túrós táska, Narancs E: 48,87kcal Zsír: 0,28g Tel.zsír.: 0,00g Feh.: 0,78g CH: 9,90g Cuk: 0,00g Só: 0,01g Ca: 48,18mg	Tojáskrém, Tökmagos Kenyér forma, Trapista sajt, paradicsom E: 144,49kcal Zsír: 12,73g Tel.zsír.: 5,48g Feh.: 5,86g CH: 1,39g Cuk: 0,00g Só: 0,88g Ca: 124,81mg	
Energia:	825,41kcal	1 277,07kcal	888,46kcal	505,05kcal	867,79kcal	977,59kcal	0,00kcal
Zsír:	36,82g	69,54g	39,63g	31,09g	35,28g	33,42g	0,00g
Telített zsírsav:	7,18g	13,69g	2,81g	4,41g	5,40g	8,39g	0,00g
Fehérje:	34,76g	48,71g	36,92g	15,21g	31,17g	43,05g	0,00g
Szénhidrát:	86,31g	111,10g	90,44g	39,69g	102,72g	122,13g	0,00g
Hozzáadott cukor:	5,00g	17,73g	0,00g	0,00g	0,00g	18,30g	0,00g
Só:	5,45g	6,05g	4,15g	6,57g	3,65g	3,41g	0,00g
Ca:	325,74mg	260,56mg	94,06mg	140,14mg	146,44mg	200,28mg	0,00mg

A változtatás jogát fenntartjuk!

Allergének:

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

Óvoda étlap 3-6 éveseknek

Étlap

2018. április 23 - 2018. április 29

Étkezés	2018.04.23 Hétfő	2018.04.24 Kedd	2018.04.25 Szerda	2018.04.26 Csütörtök	2018.04.27 Péntek	2018.04.28 Szombat	2018.04.29 Vasárnap	
Tízórai	Korpás kifli, Lilahagyma, Tejeskávé, natúr sajtkrém E: 277,84kcal Zsír: 11,12g Tel.zsír: 4,72g Feh.: 11,17g CH: 32,44g Cuk: 11,99g Só: 0,03g Ca: 18,95mg	Szezámós zsömle, Zöldpaprika, Margarin, Tea - gyümölcs, sajtos párizsi E: 78,58kcal Zsír: 4,08g Tel.zsír: 1,30g Feh.: 0,54g CH: 9,25g Cuk: 6,99g Só: 0,10g Ca: 0,99mg	Margarin, Tej, rozsos kifli 25 gr, Retek hónapos, gépsonka E: 207,49kcal Zsír: 9,94g Tel.zsír: 2,27g Feh.: 16,47g CH: 12,01g Cuk: 0,00g Só: 0,58g Ca: 26,90mg	Tea, magvas bagett, Körözött, paradicsom E: 32,32kcal Zsír: 0,10g Tel.zsír: 0,00g Feh.: 0,51g CH: 7,12g Cuk: 5,00g Só: 0,01g Ca: 4,71mg	barna kenyér, Zöldpaprika, Margarin, Vaniliás tej, Trapista sajt E: 253,27kcal Zsír: 13,03g Tel.zsír: 4,87g Feh.: 16,85g CH: 44,90g Cuk: 1,00g Só: 1,49g Ca: 120,64mg			
Ebéd	Rizsleves, Félbarna kenyér, Zöldbabfőzelék, Sertéspörkölt E: 629,41kcal Zsír: 26,62g Tel.zsír: 3,31g Feh.: 25,12g CH: 69,93g Cuk: 0,00g Só: 6,56g Ca: 117,55mg	Zöldségleves friss zöldséggel, Rántott halrudacsok, Burgonyapüré, Céklasaláta E: 527,80kcal Zsír: 15,98g Tel.zsír: 1,83g Feh.: 20,81g CH: 72,82g Cuk: 2,00g Só: 5,85g Ca: 110,81mg	Daragaluska leves friss zöldségből, Rakott karfiol E: 392,21kcal Zsír: 25,21g Tel.zsír: 1,13g Feh.: 13,65g CH: 27,68g Cuk: 0,00g Só: 1,71g Ca: 74,17mg	Tarhonyaleves, Zöldborsós csirkemáj, Párolt rizs E: 432,50kcal Zsír: 15,15g Tel.zsír: 1,37g Feh.: 8,82g CH: 62,74g Cuk: 0,00g Só: 3,59g Ca: 34,66mg	Marha húsleves lábszárral, Vadas mártás tésztával hús nélkül E: 714,30kcal Zsír: 11,93g Tel.zsír: 3,62g Feh.: 33,45g CH: 117,33g Cuk: 1,00g Só: 3,11g Ca: 46,69mg			
Uzsonna	Alma, Mini sajtos nasi 30 gr E: 36,35kcal Zsír: 0,48g Tel.zsír: 0,00g Feh.: 0,45g CH: 7,15g Cuk: 0,00g Só: 0,01g Ca: 10,50mg	Banán, suli pogácsa 100 g E: 83,95kcal Zsír: 0,24g Tel.zsír: 0,00g Feh.: 1,09g CH: 18,94g Cuk: 0,00g Só: 0,04g Ca: 4,62mg	Vaniliás mazsolás túrókrém, burgonyás stangli 60 gr E: 130,61kcal Zsír: 3,36g Tel.zsír: 0,62g Feh.: 5,47g CH: 18,74g Cuk: 0,60g Só: 0,04g Ca: 45,00mg	Körte, pizzás csiga E: 278,80kcal Zsír: 11,83g Tel.zsír: 0,00g Feh.: 4,94g CH: 36,20g Cuk: 0,00g Só: 0,01g Ca: 17,27mg	Gyümölcs joghurt, Kornspitz kifli 30 gr E: 125,54kcal Zsír: 4,42g Tel.zsír: 2,34g Feh.: 4,23g CH: 17,03g Cuk: 9,75g Só: 0,37g Ca: 146,52mg			
Energia:	943,60kcal	690,34kcal	730,32kcal	743,62kcal	1 093,10kcal	0,00kcal	0,00kcal	
Zsír:	38,22g	20,30g	38,52g	27,08g	29,38g	0,00g	0,00g	
Telített zsírsav:	8,03g	3,13g	4,02g	1,37g	10,83g	0,00g	0,00g	
Fehérje:	36,75g	22,44g	35,59g	14,27g	54,54g	0,00g	0,00g	
Szénhidrát:	109,51g	101,01g	58,44g	106,06g	179,26g	0,00g	0,00g	
Hozzáadott cukor:	11,99g	8,99g	0,60g	5,00g	11,75g	0,00g	0,00g	
Só:	6,61g	5,99g	2,33g	3,61g	4,96g	0,00g	0,00g	
Ca:	147,00mg	116,41mg	146,07mg	56,63mg	313,85mg	0,00mg	0,00mg	

A változtatás jogát fenntartjuk!

Allergének:

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

Óvoda étlap 3-6 éveseknek

Étlap

2018. április 30 - 2018. május 6

Étkezés	2018.04.30 Hétfő	2018.05.01 Kedd	2018.05.02 Szerda	2018.05.03 Csütörtök	2018.05.04 Péntek	2018.05.05 Szombat	2018.05.06 Vasárnap
Tízórai			Zöldfűszeres túrókrém, teljesörl, retek, Kakaó E: 312,06kcal Zsír: 3,79g Tel.zsír: 0,12g Feh.: 17,22g CH: 51,28g Cuk: 9,99g Só: 0,75g Ca: 77,94mg	Teljes kiőrlésű császár zsemle, Májkrém, Lilahagyma, Tea E: 290,10kcal Zsír: 12,43g Tel.zsír: 3,85g Feh.: 11,35g CH: 31,89g Cuk: 5,00g Só: 1,01g Ca: 21,11mg	Korpás kifli, Alma, Tejeskávé, Padlizsánkrém 2,5 kg os (szendvicsalap) (univer) E: 183,24kcal Zsír: 2,87g Tel.zsír: 0,04g Feh.: 5,93g CH: 32,29g Cuk: 11,99g Só: 0,03g Ca: 13,95mg		
Ebéd			Húsgombóc leves, Burgonyás tészta, Kovászos uborka E: 215,26kcal Zsír: 13,06g Tel.zsír: 1,08g Feh.: 5,98g CH: 17,23g Cuk: 0,00g Só: 5,45g Ca: 42,41mg	Kertészleves, Bakonyi csirkemell, Tészta köret (durum szarvacska) E: 541,82kcal Zsír: 19,45g Tel.zsír: 3,18g Feh.: 28,64g CH: 61,97g Cuk: 0,00g Só: 2,84g Ca: 74,63mg	Húsleves friss zöldséggel, Főtt hús, sertéscomb, Paradicsommártás, Tört burgonya E: 459,52kcal Zsír: 13,77g Tel.zsír: 0,61g Feh.: 29,70g CH: 51,87g Cuk: 7,99g Só: 6,63g Ca: 61,28mg		
Uzsonna			Körte, palacsinta E: 172,18kcal Zsír: 5,09g Tel.zsír: 0,51g Feh.: 3,56g CH: 27,80g Cuk: 1,00g Só: 1,00g Ca: 21,56mg	Almás lepény, poharas kakaó E: 213,86kcal Zsír: 7,13g Tel.zsír: 2,05g Feh.: 3,60g CH: 33,23g Cuk: 9,14g Só: 0,61g Ca: 36,49mg	Magyaros vajkrém, Párizsi, ötmagvas mini bagett 54 gr, Retek hónapos E: 149,88kcal Zsír: 13,31g Tel.zsír: 0,00g Feh.: 4,62g CH: 2,33g Cuk: 0,00g Só: 0,65g Ca: 23,70mg		
Energia:	0,00kcal	0,00kcal	699,50kcal	1 045,78kcal	792,64kcal	0,00kcal	0,00kcal
Zsír:	0,00g	0,00g	21,95g	39,01g	29,96g	0,00g	0,00g
Telített zsírsav:	0,00g	0,00g	1,70g	9,08g	0,65g	0,00g	0,00g
Fehérje:	0,00g	0,00g	26,75g	43,60g	40,26g	0,00g	0,00g
Szénhidrát:	0,00g	0,00g	96,31g	127,09g	86,48g	0,00g	0,00g
Hozzáadott cukor:	0,00g	0,00g	10,99g	14,14g	19,98g	0,00g	0,00g
Só:	0,00g	0,00g	7,20g	4,46g	7,31g	0,00g	0,00g
Ca:	0,00mg	0,00mg	141,91mg	132,24mg	98,92mg	0,00mg	0,00mg

A változtatás jogát fenntartjuk!

Allergének:

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