

Óvodás

Étlap

2022. október 10 - 2022. október 14

Étkezés	2022.10.10 Hétfő	2022.10.11 Kedd	2022.10.12 Szerda	2022.10.13 Csütörtök	2022.10.14 Péntek
<b>Tízórai</b>	Lekvár őszibarack, Tej 2 dl <sub>7</sub> , Kenyér <sub>1</sub>  E: 315,00kcal Tel.zsír.: g CH: 56,96g Só: 1,21g Zsír: 3,48g Feh.: 12,90g Cuk: 12,46g Ca: 12,00mg	húskrémes korpás kifli <sub>1,6</sub> , Tea  E: 227,51kcal Tel.zsír.: 4,67g CH: 18,18g Só: 1,22g Zsír: 14,08g Feh.: 6,16g Cuk: 5,00g Ca: 13,19mg	korpás zsemle <sub>1</sub> , Csirkemellsonka <sub>6</sub> , Kakaó <sub>7</sub>  E: 305,13kcal Tel.zsír.: 0,53g CH: 46,24g Só: 0,78g Zsír: 3,63g Feh.: 15,17g Cuk: 11,99g Ca: 13,12mg	Gabonapehely <sub>1,5,7,8</sub> , Tej 2 dl <sub>7</sub>  E: 244,90kcal Tel.zsír.: 1,54g CH: 37,17g Só: 0,61g Zsír: 6,43g Feh.: 8,41g Cuk: g Ca: 93,45mg	Zsemle <sub>1</sub> , Brokkolikrém, Tea - gyümölcs  E: 221,74kcal Tel.zsír.: 1,92g CH: 29,48g Só: 0,50g Zsír: 7,09g Feh.: 5,02g Cuk: 5,00g Ca: 50,19mg
<b>Ebéd</b>	Húsgaluska leves sertésből <sub>1,3,9</sub> , Burgonyás tészta <sub>1,3</sub> , Céklasaláta  E: 577,36kcal Tel.zsír.: 1,46g CH: 84,25g Só: 0,51g Zsír: 18,19g Feh.: 17,53g Cuk: 2,00g Ca: 85,03mg	Húsleves cérnametél <sub>1,3</sub> , teljes kiőrlésű kenyér <sub>1</sub> , Párizsi csirkemell <sub>1,3,7</sub> , Zöldborsó főzelék <sub>1,7</sub>  E: 560,44kcal Tel.zsír.: 2,34g CH: 54,70g Só: 0,43g Zsír: 23,05g Feh.: 31,04g Cuk: g Ca: 89,55mg	Zellerkrémleves 1 <sub>1,3,7,9</sub> , Rakott káposzta <sub>7</sub>  E: 471,91kcal Tel.zsír.: 2,43g CH: 36,37g Só: 0,83g Zsír: 29,92g Feh.: 13,60g Cuk: g Ca: 95,63mg	Tavaszi zöldségleves <sub>1,3,9</sub> , teljes kiőrlésű kenyér <sub>1</sub> , Paradicsomos burgonyafőzelék <sub>1</sub> , Dinószaurusz <sub>1,3,6,7</sub>  E: 546,45kcal Tel.zsír.: 2,44g CH: 75,72g Só: 0,39g Zsír: 33,81g Feh.: 15,97g Cuk: 5,99g Ca: 66,33mg	Fejtett bableves <sub>1,3</sub> , Rántott trapista háromszög <sub>3,7</sub> , Párolt rizs, Vegyes vágott  E: 610,40kcal Tel.zsír.: 2,01g CH: 93,96g Só: 0,23g Zsír: 16,10g Feh.: 16,26g Cuk: g Ca: 7,23mg
<b>Uzsonna</b>	Alma  E: 34,80kcal Tel.zsír.: g CH: 7,00g Só: 0,01g Zsír: 0,40g Feh.: 0,40g Cuk: g Ca: 10,50mg	Zabrudi <sub>5,7,8,11</sub>  E: 123,00kcal Tel.zsír.: g CH: 18,90g Só: 0,00g Zsír: 4,20g Feh.: 1,59g Cuk: g Ca: mg	Kifli, gyümölcsjoghurt <sub>1,7</sub>  E: 127,33kcal Tel.zsír.: 2,34g CH: 17,35g Só: 0,37g Zsír: 4,37g Feh.: 4,31g Cuk: 9,75g Ca: 146,67mg	Pizzás kifli <sub>1,7</sub>  E: 153,01kcal Tel.zsír.: g CH: 26,95g Só: 0,72g Zsír: 1,10g Feh.: 5,06g Cuk: g Ca: mg	Puding Zott cremore duo <sub>5,7</sub>  E: 237,50kcal Tel.zsír.: g CH: 28,50g Só: 0,57g Zsír: 11,21g Feh.: 5,32g Cuk: g Ca: mg
<b>Energia:</b>	927,16kcal	910,95kcal	904,37kcal	944,36kcal	1 069,65kcal
<b>Zsír:</b>	22,07g	41,33g	37,92g	41,34g	34,41g
<b>Telített zsírsav:</b>	1,46g	7,01g	5,29g	3,98g	3,93g
<b>Fehérje:</b>	30,83g	38,79g	33,07g	29,44g	26,60g
<b>Szénhidrát:</b>	148,21g	91,79g	99,96g	139,84g	151,94g
<b>Hozzáadott cukor:</b>	14,46g	5,00g	21,74g	5,99g	5,00g
<b>Só:</b>	1,73g	1,66g	1,98g	1,71g	1,30g
<b>Ca:</b>	107,53mg	102,74mg	255,42mg	159,78mg	57,42mg

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                        |