

Óvodás

# Étlap

2022. október 31 - 2022. november 4

Étkezés	2022.10.31 Hétfő	2022.11.02 Szerda	2022.11.03 Csütörtök	2022.11.04 Péntek
Tízórai		Kalács <sup>1,3,7</sup> , Margarin, Kakaó <sup>7</sup>  E: 348,23kcal Tel.zsír.: 2,99g CH: 41,40g Só: 0,20g  Zsír: 14,53g Feh.: 11,21g Cuk: 11,99g Ca: mg	Zsemle <sup>1</sup> , Sajtkrém /n./ <sup>7</sup> , Tea - gyümölcs  E: 236,28kcal Tel.zsír.: 3,51g CH: 31,45g Só: 0,39g  Zsír: 6,49g Feh.: 7,92g Cuk: 5,00g Ca: mg	Kenyér felvágott paprika <sup>1</sup> , Tej 2 dl <sup>7</sup>  E: 342,46kcal Tel.zsír.: 2,45g CH: 38,00g Só: 0,74g  Zsír: 12,55g Feh.: 17,76g Cuk: g Ca: mg
Ebéd		Zöldbableves <sup>1,3,7</sup> , Vadas csirkeragu <sup>1,7,10</sup> , Spagetti <sup>1</sup>  E: 707,40kcal Tel.zsír.: 5,08g CH: 79,17g Só: 0,77g  Zsír: 27,92g Feh.: 31,78g Cuk: 3,00g Ca: 46,00mg	Fahéjas almaleves <sup>1,7</sup> , Halrudacska rántva <sup>1,4</sup> , Párolt zöldség fél adag, Párolt rizs  E: 646,10kcal Tel.zsír.: 3,65g CH: 65,30g Só: 0,14g  Zsír: 24,42g Feh.: 17,49g Cuk: 6,99g Ca: 15,00mg	Zöldségleves <sup>1,3,9</sup> , teljes kiőrlésű kenyér <sup>1</sup> , Sárgaborsó főzelék <sup>1</sup> , Sertéspörkölt  E: 551,08kcal Tel.zsír.: 1,88g CH: 47,00g Só: 0,47g  Zsír: 28,62g Feh.: 23,81g Cuk: g Ca: mg
Uzsonna		Alma  E: 34,80kcal Tel.zsír.: g CH: 7,00g Só: 0,01g  Zsír: 0,40g Feh.: 0,40g Cuk: g Ca: mg	Sós kifli <sup>1,7</sup>  E: 123,84kcal Tel.zsír.: g CH: 24,00g Só: g  Zsír: 1,01g Feh.: 4,85g Cuk: g Ca: mg	müzliszelet <sup>1,5,7,8</sup>  E: 122,10kcal Tel.zsír.: g CH: 9,30g Só: g  Zsír: 0,46g Feh.: 1,80g Cuk: g Ca: mg
Energia:	kcal	1 090,43kcal	1 006,22kcal	1 015,64kcal
Zsír:	g	42,85g	31,92g	41,62g
Telített zsírsav:	g	8,07g	7,16g	4,32g
Fehérje:	g	43,39g	30,26g	43,36g
Szénhidrát:	g	127,57g	140,75g	94,30g
Hozzáadott cukor:	g	14,99g	11,99g	g
Só:	g	0,98g	0,53g	1,21g
Ca:	mg	46,00mg	15,00mg	mg

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. Szezám 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. Csillagfűt                       |