

Óvodás

# Étlap

2023. január 16 - 2023. január 20

Étkezés	2023.01.16 Hétfő	2023.01.17 Kedd	2023.01.18 Szerda	2023.01.19 Csütörtök	2023.01.20 Péntek
<b>Tízórai</b>	teljes kiőrlésű kenyér <sup>1</sup> , Pulyka sonka, Lilahagyma, Tea  E: 205,51kcal Tel.zsír.: 0,66g CH: 30,54g Só: 0,60g  Zsír: 3,41g Feh.: 9,40g Cuk: 5,00g Ca: mg	Kalács <sup>1,3,7</sup> , Kakaó <sup>7</sup>  E: 274,83kcal Tel.zsír.: 0,38g CH: 41,36g Só: 0,00g  Zsír: 6,43g Feh.: 11,20g Cuk: 11,99g Ca: mg	Tonhalkrém margarinnal, teljes kiőrlésű kenyér <sup>1</sup> , Zöldáru paprika, Tea  E: 220,36kcal Tel.zsír.: 1,63g CH: 28,81g Só: 0,69g  Zsír: 7,36g Feh.: 5,88g Cuk: 5,00g Ca: mg	Szezámagos zsemle <sup>1</sup> , Csirkemellsonka <sup>6</sup> , Zöldáru kigyóborka, Karamellás tej <sup>7</sup>  E: 236,88kcal Tel.zsír.: 0,10g CH: 38,96g Só: 0,42g  Zsír: 3,71g Feh.: 10,72g Cuk: 14,99g Ca: mg	teljes kiőrlésű kenyér <sup>1</sup> , Tojáskrém <sup>3,10</sup> , Lilahagyma, Tea  E: 238,72kcal Tel.zsír.: 1,88g CH: 30,69g Só: 0,73g  Zsír: 8,19g Feh.: 6,68g Cuk: 5,00g Ca: mg
<b>Ebéd</b>	Raguleves sertésből <sup>1,3</sup> , Burgonyás tészta <sup>1,3</sup> , Céklasaláta  E: 578,42kcal Tel.zsír.: 1,35g CH: 68,85g Só: 0,38g  Zsír: 23,00g Feh.: 20,98g Cuk: 2,00g Ca: mg	Brokkoli leves <sup>1,3,7</sup> , Zöldbabfőzelék <sup>1,7</sup> , Fasírt (sertés) <sup>1,3</sup>  E: 715,84kcal Tel.zsír.: 2,73g CH: 47,14g Só: 0,57g  Zsír: 49,62g Feh.: 21,41g Cuk: g Ca: 20,00mg	Sárgaborsókrémleves <sup>1</sup> , Zöldséges csirke tokány, Párolt rizs  E: 744,98kcal Tel.zsír.: 2,03g CH: 107,42g Só: 0,36g  Zsír: 18,95g Feh.: 33,00g Cuk: g Ca: mg	Magyaros karalábéleves <sup>1,3</sup> , teljes kiőrlésű kenyér <sup>1</sup> , Paprikás burgonya virslivel <sup>3,6,7,9,10</sup>  E: 534,04kcal Tel.zsír.: 0,51g CH: 86,33g Só: 1,08g  Zsír: 11,43g Feh.: 18,24g Cuk: g Ca: mg	Zöldborsóleves <sup>1,3</sup> , Tarhonyáshús <sup>1,3</sup>  E: 716,44kcal Tel.zsír.: 1,03g CH: 73,93g Só: 0,32g  Zsír: 30,81g Feh.: 27,40g Cuk: g Ca: mg
<b>Uzsonna</b>	Pizzás kifli <sup>1,7</sup>  E: 153,01kcal Tel.zsír.: g CH: 26,95g Só: 0,72g  Zsír: 1,10g Feh.: 5,06g Cuk: g Ca: mg	Alma  E: 34,80kcal Tel.zsír.: g CH: 7,00g Só: 0,01g  Zsír: 0,40g Feh.: 0,40g Cuk: g Ca: mg	Mandarin  E: 51,59kcal Tel.zsír.: g CH: 10,78g Só: 0,00g  Zsír: 0,33g Feh.: 0,77g Cuk: g Ca: mg	Briós /Hartai <sup>1,3,7</sup>  E: 200,00kcal Tel.zsír.: 0,98g CH: 27,00g Só: 0,23g  Zsír: 5,00g Feh.: 5,40g Cuk: g Ca: mg	Ivólé  E: 86,00kcal Tel.zsír.: g CH: 20,40g Só: g  Zsír: 0,10g Feh.: 0,20g Cuk: g Ca: mg
<b>Energia:</b>	936,94kcal	1 025,47kcal	1 016,93kcal	970,92kcal	1 041,16kcal
<b>Zsír:</b>	27,51g	56,45g	26,63g	20,14g	39,11g
<b>Telített zsírsav:</b>	2,01g	3,12g	3,66g	1,58g	2,91g
<b>Fehérje:</b>	35,45g	33,00g	39,65g	34,36g	34,28g
<b>Szénhidrát:</b>	126,34g	95,50g	147,01g	152,29g	125,02g
<b>Hozzáadott cukor:</b>	6,99g	11,99g	5,00g	14,99g	5,00g
<b>Só:</b>	1,69g	0,58g	1,06g	1,73g	1,05g
<b>Ca:</b>	mg	20,00mg	mg	mg	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. 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                        |