

## Óvodás

## Étlap

2023. február 13 - 2023. február 17

Étkezés	2023.02.13 Hétfő	2023.02.14 Kedd	2023.02.15 Szerda	2023.02.16 Csütörtök	2023.02.17 Péntek
<b>Tízórai</b>	Korpás kenyér, Tojáskrém <sup>3,10</sup> , Lilahagyma, Tej 2 dl <sup>7</sup>  E: 265,21kcal Tel.zsír.: 1,93g CH: 29,77g Só: 0,52g  Zsír: 10,53g Feh.: 11,76g Cuk: g Ca: mg	gépsonka, teljes kiőrlésű kenyér <sup>1</sup> , Margarin, Tea, Zöldáru kigyóuborka  E: 263,32kcal Tel.zsír.: 3,07g CH: 26,53g Só: 1,10g  Zsír: 10,54g Feh.: 11,77g Cuk: 5,00g 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	Vajas-mézes zsemle <sup>1,7</sup> , Tea  E: 288,81kcal Tel.zsír.: 3,87g CH: 45,44g Só: 0,40g  Zsír: 8,11g Feh.: 4,27g Cuk: 5,00g Ca: 2,50mg	Korpás zsemle, almás sajtkrém <sup>1,7</sup> , Kakaó <sup>7</sup>  E: 341,02kcal Tel.zsír.: 2,76g CH: 46,58g Só: 0,32g  Zsír: 8,21g Feh.: 13,52g Cuk: 11,99g Ca: mg
<b>Ebéd</b>	Lencseleves <sup>1,3,7,10</sup> , Sajtos tejfölös spagetti <sup>7</sup>  E: 793,11kcal Tel.zsír.: 8,40g CH: 97,17g Só: 1,15g  Zsír: 26,07g Feh.: 33,88g Cuk: g Ca: 194,00mg	Magyaros karfiolleves <sup>1</sup> , Parajfőzelék <sup>1,7</sup> , Rántott sertés karaj <sup>1,3</sup> , Főtt burgonya fél adag  E: 650,21kcal Tel.zsír.: 2,14g CH: 75,61g Só: 0,51g  Zsír: 25,33g Feh.: 27,74g Cuk: g Ca: mg	Brokkolikrémleves <sup>1,3,7</sup> , Temesvári pulykaragu <sup>1,7</sup> , Párolt bulgur <sup>1</sup>  E: 615,17kcal Tel.zsír.: 4,29g CH: 75,93g Só: 0,52g  Zsír: 23,29g Feh.: 29,20g Cuk: g Ca: 26,30mg	Zöldborsóleves <sup>1,3</sup> , Sült csirkecomb, Petrezselymes burgonya, Cékalsaláta  E: 629,80kcal Tel.zsír.: 1,65g CH: 76,24g Só: 0,63g  Zsír: 19,99g Feh.: 31,21g Cuk: 2,00g Ca: mg	Babgulyás sertés combból, Fánk lekvárral <sup>1,3,7</sup>  E: 709,77kcal Tel.zsír.: 1,91g CH: 96,52g Só: 0,30g  Zsír: 20,86g Feh.: 31,82g Cuk: 10,43g Ca: mg
<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: mg	Mandarin  E: 51,59kcal Tel.zsír.: g CH: 10,78g Só: 0,00g  Zsír: 0,33g Feh.: 0,77g Cuk: g Ca: mg	Habos puding <sup>7</sup>  E: 192,00kcal Tel.zsír.: g CH: 36,60g Só: g  Zsír: 3,20g Feh.: 3,80g 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	Alma  E: 34,80kcal Tel.zsír.: g CH: 7,00g Só: 0,01g  Zsír: 0,40g Feh.: 0,40g Cuk: g Ca: mg
Energia:	1 093,12kcal	965,12kcal	1 027,53kcal	996,01kcal	1 085,58kcal
Zsír:	37,01g	36,20g	33,85g	30,29g	29,47g
Telített zsírsav:	10,33g	5,21g	5,92g	5,52g	4,67g
Fehérje:	46,03g	40,28g	38,89g	36,39g	45,74g
Szénhidrát:	133,94g	112,92g	141,34g	125,00g	150,09g
Hozzáadott cukor:	g	5,00g	5,00g	6,99g	22,41g
Só:	1,67g	1,61g	1,22g	1,03g	0,62g
Ca:	194,00mg	mg	26,30mg	2,50mg	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. Szezám és abból készült termékek
12. Kén-dioxid
13. Puhatestűek
14. Csillagfürt