

## Óvodás

## Étlap

2023. október 9 - 2023. október 13

Étkezés	2023.10.09 Hétfő	2023.10.10 Kedd	2023.10.11 Szerda	2023.10.12 Csütörtök	2023.10.13 Péntek
<b>Tízórai</b>	<b>Kenyér párizsi tv paprika<sup>1,6</sup>, Tea</b>  E: 282,40kcal Tel.zsír: 1,74g CH: 31,50g Só: 0,69g  Zsír: 12,57g Feh.: 9,44g Cuk: 5,00g Ca: mg	<b>Kalács<sup>1,3,7</sup>, Kakaó<sup>7</sup></b>  E: 389,43kcal Tel.zsír: 2,98g CH: 60,76g Só: 0,63g  Zsír: 9,66g Feh.: 13,75g Cuk: 16,18g Ca: mg	<b>korpás zsemle<sup>1</sup>, Magyaros vajkrém<sup>3</sup>, Zöldárú paradicsom, Tej<sup>7</sup></b>  E: 319,00kcal Tel.zsír: 0,04g CH: 36,64g Só: 0,32g  Zsír: 10,90g Feh.: 11,77g Cuk: g Ca: mg	<b>teljes kiőrlésű kenyér sonka<sup>1,6</sup>, Felvágott tavaszle, Zöldárú kigyóuborka, Tea - gyümölcs</b>  E: 211,30kcal Tel.zsír: 0,98g CH: 28,42g Só: 1,56g  Zsír: 3,62g Feh.: 13,11g Cuk: 5,00g Ca: mg	<b>Sárgarépakrém<sup>7</sup>, Tea, Kenyér<sup>1</sup></b>  E: 258,75kcal Tel.zsír: 1,65g CH: 42,62g Só: 0,39g  Zsír: 5,75g Feh.: 7,69g Cuk: 5,00g Ca: 27,51mg
<b>Ebéd</b>	<b>Fejtett bablevés<sup>1,3</sup>, Stíriai metélt<sup>1,3,7</sup></b>  E: 505,15kcal Tel.zsír: 3,11g CH: 65,34g Só: 1,31g  Zsír: 15,95g Feh.: 21,50g Cuk: g Ca: 67,50mg	<b>Fokhagymakrémleves<sup>1</sup>, Zöldséges rizottó húsos</b>  E: 628,14kcal Tel.zsír: 1,86g CH: 79,47g Só: 0,53g  Zsír: 18,51g Feh.: 31,16g Cuk: g Ca: mg	<b>Magyaros burgonyaleves<sup>1,3,7,9</sup>, Zöldborsó főzelék<sup>1,7</sup>, Stefánia - vagdalt<sup>1,3</sup>, Kenyér<sup>1</sup></b>  E: 686,37kcal Tel.zsír: 2,82g CH: 74,93g Só: 0,55g  Zsír: 28,86g Feh.: 28,12g Cuk: g Ca: 20,00mg	<b>Karalábé leves<sup>1</sup>, Mexikói csirkeragu<sup>1</sup>, Tészta köret (szarvacska)<sup>1,3</sup></b>  E: 610,43kcal Tel.zsír: 2,19g CH: 66,63g Só: 0,14g  Zsír: 24,92g Feh.: 28,85g Cuk: g Ca: mg	<b>Köménymagleves kenyérkockával<sup>1</sup>, Rakott zöldbab<sup>7</sup></b>  E: 622,78kcal Tel.zsír: 10,19g CH: 34,53g Só: 1,08g  Zsír: 43,48g Feh.: 23,00g Cuk: g Ca: 190,00mg
<b>Uzsonna</b>	<b>fokhagymás kifli<sup>1</sup></b>  E: 123,84kcal Tel.zsír: g CH: 24,00g Só: g  Zsír: 1,01g Feh.: 4,85g Cuk: g Ca: mg	<b>Túró rudi<sup>5,7</sup></b>  E: 77,40kcal Tel.zsír: g CH: 3,32g Só: g  Zsír: 2,19g Feh.: 0,91g Cuk: g Ca: mg	<b>Alma</b>  E: 34,80kcal Tel.zsír: g CH: 7,00g Só: 0,01g  Zsír: 0,40g Feh.: 0,40g Cuk: g Ca: mg	<b>müzliszelet<sup>1,5,7,8</sup></b>  E: 122,10kcal Tel.zsír: g CH: 9,30g Só: g  Zsír: 0,46g Feh.: 1,80g Cuk: g Ca: mg	<b>Gyümölcs joghurt<sup>7</sup></b>  E: 124,65kcal Tel.zsír: 2,34g CH: 16,85g Só: 0,37g  Zsír: 4,35g Feh.: 4,20g Cuk: 9,75g Ca: 146,52mg
<b>Energia:</b>	911,39kcal	1 094,97kcal	1 040,17kcal	943,83kcal	1 006,18kcal
<b>Zsír:</b>	29,53g	30,36g	40,16g	29,00g	53,58g
<b>Telített zsírsav:</b>	4,85g	4,84g	2,86g	3,18g	14,18g
<b>Fehérje:</b>	35,79g	45,82g	40,29g	43,76g	34,88g
<b>Szénhidrát:</b>	120,83g	143,55g	118,57g	104,35g	93,99g
<b>Cukor:</b>	5,00g	16,18g	g	5,00g	14,75g
<b>Só:</b>	2,01g	1,15g	0,89g	1,70g	1,84g
<b>Ca:</b>	67,50mg	mg	20,00mg	mg	364,03mg

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. Szezámag és abból készült termékek
12. Kén-dioxid
13. Puhatestűek
14. Csillagfürt