

Óvodás

# Étlap

**2023. december 18 - 2023. december 22**

Étkezés	2023.12.18 Hétfő	2023.12.19 Kedd	2023.12.20 Szerda	2023.12.21 Csütörtök	2023.12.22 Péntek
<b>Tízórai</b>	teljes kiőrlésű kenyér <sub>1</sub> , Pulyka sonka, Lilahagyma, Tej <sub>7</sub>  E: 279,90kcal Tel.zsír.: 0,66g CH: 35,73g Só: 0,01g  Zsír: 6,30g Feh.: 16,13g Cuk: g Ca: mg	Margarin, Tej <sub>7</sub> , Kenyér <sub>1</sub> , Méz  E: 355,48kcal Tel.zsír.: 2,60g CH: 48,21g Só: 0,20g  Zsír: 11,70g Feh.: 12,84g Cuk: g Ca: mg	Csirkemellsonka <sub>6</sub> , Zöldáru kigyóuborka, Tea, Kenyér <sub>1</sub>  E: 207,28kcal Tel.zsír.: 0,10g CH: 38,53g Só: 0,42g  Zsír: 0,87g Feh.: 10,11g Cuk: 5,00g Ca: mg		
<b>Ebéd</b>	Kertészleves <sub>1</sub> , Töltött káposzta <sub>1,3,7</sub> , Kenyér <sub>1</sub>  E: 610,62kcal Tel.zsír.: 1,19g CH: 80,27g Só: 0,27g  Zsír: 21,45g Feh.: 22,01g Cuk: g Ca: 11,00mg	Francia hagymaleves <sub>1,3,7</sub> , Bolognai spagetti <sub>1,3,7,9</sub>  E: 666,25kcal Tel.zsír.: 5,05g CH: 62,13g Só: 1,81g  Zsír: 36,45g Feh.: 22,63g Cuk: 0,32g Ca: 90,00mg	Csontleves cérnametél <sub>1,3</sub> , Rántott csirkemell <sub>1,3</sub> , Kukoricás rizs, Csemege uborka  E: 576,09kcal Tel.zsír.: 1,98g CH: 71,58g Só: 0,80g  Zsír: 18,24g Feh.: 30,33g Cuk: g Ca: mg		
<b>Uzsonna</b>	müzliszelet <sub>1,5,7,8</sub>  E: 122,10kcal Tel.zsír.: g CH: 9,30g Só: g  Zsír: 0,46g Feh.: 1,80g Cuk: g Ca: mg	Banán  E: 52,50kcal Tel.zsír.: g CH: 12,10g Só: 0,03g  Zsír: 0,05g Feh.: 0,65g Cuk: g Ca: mg	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		
Energia:	1 012,62kcal	1 074,23kcal	936,38kcal	kcal	kcal
Zsír:	28,21g	48,20g	20,21g	g	g
Telített zsírsav:	1,85g	7,66g	2,07g	g	g
Fehérje:	39,94g	36,12g	45,50g	g	g
Szénhidrát:	125,30g	122,44g	137,06g	g	g
Cukor:	g	0,32g	5,00g	g	g
Só:	0,28g	2,04g	1,93g	g	g
Ca:	11,00mg	90,00mg	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. 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. Csillagfürt                      |