

Óvodás

# Étlap

2024. február 5 - 2024. február 9

Étkezés	2024.02.05 Hétfő	2024.02.06 Kedd	2024.02.07 Szerda	2024.02.08 Csütörtök	2024.02.09 Péntek
<b>Tízórai</b>	Vajas-mézés kenyér <sup>1,7</sup> , Tej <sup>7</sup>  E: 339,90kcal Tel.zsír.: 3,87g CH: 48,33g Só: 0,00g  Zsír: 11,40g Feh.: 10,90g Cuk: g Ca: 2,50mg	Teljesörlésű kenyér csirkemellsonka répa <sup>1,6</sup> , Tea  E: 305,83kcal Tel.zsír.: 2,35g CH: 37,26g Só: 0,98g  Zsír: 9,74g Feh.: 13,17g Cuk: 5,00g Ca: mg	Kenyer zala uborka <sup>1,6</sup> , Tea - gyümölcs  E: 250,35kcal Tel.zsír.: 2,62g CH: 32,87g Só: 0,79g  Zsír: 8,14g Feh.: 10,38g Cuk: 5,00g Ca: mg	teljes kiörlésű kenyér <sup>1</sup> , Tojáspástétom <sup>3,10</sup> , Zöldarú paradicsom, Tea  E: 214,40kcal Tel.zsír.: 1,70g CH: 27,94g Só: 0,11g  Zsír: 7,42g Feh.: 5,61g Cuk: 5,00g Ca: mg	Kenyer sajt uborka <sup>1,7</sup> , Tea - gyümölcs  E: 361,61kcal Tel.zsír.: 8,51g CH: 33,40g Só: 0,90g  Zsír: 17,61g Feh.: 16,19g Cuk: 5,00g Ca: 320,00mg
<b>Ebéd</b>	Lencseleves zöldséges <sup>1,7,10</sup> , Rántott csirkemell <sup>1,3</sup> , Burgonyapüré <sup>7</sup> , Céklasaláta  E: 662,32kcal Tel.zsír.: 3,46g CH: 79,74g Só: 1,39g  Zsír: 20,30g Feh.: 37,50g Cuk: 2,00g Ca: 20,00mg	Zöldséges karalábéleves daragaluskával <sup>1</sup> , Rakott káposzta <sup>7</sup>  E: 567,07kcal Tel.zsír.: 5,17g CH: 66,47g Só: 0,60g  Zsír: 22,07g Feh.: 23,59g Cuk: g Ca: 30,00mg	Gyümölcsleves alma+ trópusi gyümölcs <sup>1,7</sup> , Párolt bulgur <sup>1</sup> , Csikóstokány <sup>1,7</sup>  E: 644,05kcal Tel.zsír.: 4,08g CH: 87,79g Só: 0,23g  Zsír: 22,02g Feh.: 25,40g Cuk: 13,19g Ca: 45,00mg	Erdei gombaleves tésztával <sup>1,3,7</sup> , Kapros tökfőzelék <sup>1,7</sup> , Sertéspörkölt, Kenyer <sup>1</sup>  E: 601,00kcal Tel.zsír.: 3,45g CH: 68,61g Só: 0,42g  Zsír: 23,15g Feh.: 26,85g Cuk: g Ca: 30,00mg	Fánk lekvárral házi <sup>1,3</sup> , Gulyásleves marhahússal <sup>1,3</sup>  E: 567,64kcal Tel.zsír.: 2,60g CH: 78,96g Só: 0,08g  Zsír: 18,22g Feh.: 20,83g Cuk: 15,46g 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	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	Natúr joghurt <sup>7</sup> , Zsemle <sup>1</sup>  E: 120,25kcal Tel.zsír.: g CH: 15,75g Só: 0,20g  Zsír: 3,00g Feh.: 5,15g Cuk: g Ca: mg	fokhagymás kifli <sup>1</sup>  E: 123,84kcal Tel.zsír.: g CH: 24,00g Só: g  Zsír: 1,01g Feh.: 4,85g Cuk: g Ca: mg	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
<b>Energia:</b>	1 037,02kcal	950,30kcal	1 014,65kcal	939,24kcal	1 082,27kcal
<b>Zsír:</b>	32,10g	34,00g	33,16g	31,58g	36,93g
<b>Telített zsírsav:</b>	7,32g	7,52g	6,70g	5,15g	11,11g
<b>Fehérje:</b>	48,80g	37,67g	40,93g	37,31g	42,08g
<b>Szénhidrát:</b>	135,07g	107,05g	136,41g	120,56g	139,31g
<b>Cukor:</b>	2,00g	5,00g	18,19g	5,00g	20,45g
<b>Só:</b>	1,41g	1,58g	1,22g	0,54g	1,70g
<b>Ca:</b>	22,50mg	30,00mg	45,00mg	30,00mg	320,00mg

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