

Óvodás

# Étlap

2024. február 26 - 2024. március 1

Étkezés	2024.02.26 Hétfő	2024.02.27 Kedd	2024.02.28 Szerda	2024.02.29 Csütörtök	2024.03.01 Péntek
<b>Tízórai</b>	Tavaszi felvágott <sup>6</sup> , Zöldáru lila hagyma, Margarin, Tea, Kenyér <sup>1</sup>  E: 394,84kcal Tel.zsír.: 6,00g CH: 40,38g Só: 0,76g  Zsír: 21,02g Feh.: 9,51g Cuk: 5,00g Ca: mg	Szalámi csemege, teljes kiörlésű kenyér <sup>1</sup> , Zöldáru paradicsom, Tej <sup>7</sup>  E: 336,50kcal Tel.zsír.: 3,54g CH: 33,06g Só: 0,86g  Zsír: 13,30g Feh.: 17,02g Cuk: g Ca: mg	teljes kiörlésű kenyér <sup>1</sup> , Sajtos brokkolikrém <sup>7</sup> , Tea - gyümölcs  E: 326,34kcal Tel.zsír.: 7,28g CH: 27,26g Só: 0,84g  Zsír: 16,52g Feh.: 14,03g Cuk: 5,00g Ca: 180,00mg	Szezámgyöngy zsemle <sup>1</sup> , Pulyka sonka, Zöldáru paprika, Margarin, Karamellás tej <sup>7</sup>  E: 409,77kcal Tel.zsír.: 5,00g CH: 40,19g Só: 0,21g  Zsír: 21,94g Feh.: 11,54g Cuk: 14,99g Ca: mg	Vajas-lekváros zsemle <sup>1,7</sup> , Tej <sup>7</sup>  E: 320,38kcal Tel.zsír.: 3,87g CH: 39,90g Só: 0,40g  Zsír: 11,00g Feh.: 11,02g Cuk: g Ca: 2,50mg
<b>Ebéd</b>	Halgombóc leves <sup>1,3,4,7</sup> , Túrós tészta <sup>1,3,7</sup>  E: 535,59kcal Tel.zsír.: 2,43g CH: 77,51g Só: 0,43g  Zsír: 14,12g Feh.: 23,74g Cuk: 0,10g Ca: 42,00mg	Zöldségkrémleves <sup>1,3,7,9</sup> , Chilis bab <sup>1,3,6,7,9,10</sup> , Kenyér <sup>1</sup>  E: 584,45kcal Tel.zsír.: 1,71g CH: 61,94g Só: 0,68g  Zsír: 25,19g Feh.: 24,96g Cuk: g Ca: 10,00mg	Karalábé leves <sup>1,3</sup> , Párolt bulgur <sup>1</sup> , Pulyka ragu <sup>1</sup> , Céklasaláta  E: 568,34kcal Tel.zsír.: 2,49g CH: 79,67g Só: 0,36g  Zsír: 18,20g Feh.: 24,87g Cuk: 2,00g Ca: mg	Daragaluska leves <sup>1,3</sup> , Székelykáposzta sertés húsból, Kenyér <sup>1</sup>  E: 499,47kcal Tel.zsír.: 1,50g CH: 60,22g Só: 0,41g  Zsír: 18,31g Feh.: 21,45g Cuk: g Ca: mg	Zöldborsóleves <sup>1,3</sup> , Sült csirkecomb, Burgonyapüré <sup>7</sup> , Csemege uborka  E: 520,31kcal Tel.zsír.: 2,22g CH: 51,29g Só: 0,11g  Zsír: 21,02g Feh.: 28,35g Cuk: g Ca: mg
<b>Uzsonna</b>	Sós fonat <sup>1,7</sup>  E: 123,84kcal Tel.zsír.: g CH: 24,96g Só: g  Zsír: 0,96g Feh.: 4,90g 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	Zabrud <sup>5,7,8,11</sup>  E: 123,00kcal Tel.zsír.: g CH: 18,90g Só: 0,00g  Zsír: 4,20g Feh.: 1,59g Cuk: g Ca: mg	Gyümölcs joghurt  E: 185,00kcal Tel.zsír.: g CH: 25,75g Só: g  Zsír: 5,00g Feh.: 8,75g Cuk: g Ca: mg	Kifli <sup>1,7</sup> , kockasajt  E: 214,30kcal Tel.zsír.: 5,64g CH: 21,03g Só: 0,99g  Zsír: 10,28g Feh.: 9,04g Cuk: g Ca: 150,00mg
<b>Energia:</b>	1 054,27kcal	973,45kcal	1 017,69kcal	1 094,24kcal	1 055,00kcal
<b>Zsír:</b>	36,10g	38,54g	38,93g	45,25g	42,30g
<b>Telített zsírsav:</b>	8,43g	5,24g	9,78g	6,50g	11,73g
<b>Fehérje:</b>	38,14g	42,63g	40,49g	41,74g	48,41g
<b>Szénhidrát:</b>	142,85g	107,10g	125,83g	126,15g	112,21g
<b>Cukor:</b>	5,10g	g	6,99g	14,99g	g
<b>Só:</b>	1,19g	1,57g	1,20g	0,62g	1,50g
<b>Ca:</b>	42,00mg	10,00mg	180,00mg	mg	152,50mg

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