

## Óvodás

## Étlap

2024. március 11 - 2024. március 14

Étkezés	2024.03.11 Hétfő	2024.03.12 Kedd	2024.03.13 Szerda	2024.03.14 Csütörtök
<b>Tízórai</b>	Magvas zsemle <sub>1</sub> , Sajtkrém /n./ <sub>7</sub> , Lilahagyma, Tea - gyümölcs	Zöldáru paprika, Sajtos párizsi, Tea, Kenyér <sub>1</sub>	Kenyér olasz felvágott, uborka <sub>1,6</sub> , Tea - gyümölcs	teljes kiőrlésű kenyér sonka <sub>1,6</sub> , Zöldáru paradicsom, Tej <sub>7</sub>
	E: 184,10kcal Tel.zsír.: 3,51g CH: 24,40g Só: 0,01g	E: 252,63kcal Tel.zsír.: g CH: 40,00g Só: 0,41g	E: 259,66kcal Tel.zsír.: 3,98g CH: 28,40g Só: 1,29g	E: 271,70kcal Tel.zsír.: 0,16g CH: 35,10g Só: 0,70g
	Zsír: 7,25g Feh.: 4,88g Cuk: 5,00g Ca: mg	Zsír: 5,34g Feh.: 9,98g Cuk: 5,00g Ca: mg	Zsír: 11,85g Feh.: 8,95g Cuk: 5,00g Ca: mg	Zsír: 4,50g Feh.: 18,66g Cuk: g Ca: mg
<b>Ebéd</b>	Magyaros karalábéleves <sub>1,3</sub> , Zöldséges rizottó húsos <sub>7</sub>	Brokkolikrémleves <sub>1,3,7</sub> , Panírozott sattal töltött halporció <sub>1,2,3,4,6,7,9,10</sub> , Burgonyapüré <sub>7</sub> , Céklasaláta	Alföldi zöldségleves <sub>1,3,9</sub> , Zöldborsó főzelék <sub>1,7</sub> , Stefánia vagdalt <sub>1,3</sub>	Jókai bableves <sub>1,6,7,9</sub> , Kossuth kifli <sub>1,3,8</sub>
	E: 626,56kcal Tel.zsír.: 1,47g CH: 87,08g Só: 0,35g	E: 513,00kcal Tel.zsír.: 2,68g CH: 57,60g Só: 0,36g	E: 684,45kcal Tel.zsír.: 1,60g CH: 67,83g Só: 0,10g	E: 680,09kcal Tel.zsír.: 8,77g CH: 70,78g Só: 1,24g
	Zsír: 14,43g Feh.: 33,02g Cuk: g Ca: 1,80mg	Zsír: 24,02g Feh.: 8,66g Cuk: 2,00g Ca: 6,30mg	Zsír: 33,37g Feh.: 28,16g Cuk: g Ca: mg	Zsír: 34,06g Feh.: 18,47g Cuk: 20,98g Ca: 10,00mg
<b>Uzsonna</b>	Gyümölcs joghurt, Kifli <sub>1,7</sub>	Pizzás kifli <sub>1,7</sub>	müzliszelet <sub>1,5,6,7,8,11</sub>	Alma
	E: 238,60kcal Tel.zsír.: g CH: 35,95g Só: 0,08g	E: 153,01kcal Tel.zsír.: g CH: 26,95g Só: 0,72g	E: 106,00kcal Tel.zsír.: g CH: 16,25g Só: g	E: 34,80kcal Tel.zsír.: g CH: 7,00g Só: 0,01g
	Zsír: 5,40g Feh.: 10,93g Cuk: g Ca: mg	Zsír: 1,10g Feh.: 5,06g Cuk: g Ca: mg	Zsír: 3,50g Feh.: 1,35g Cuk: g Ca: mg	Zsír: 0,40g Feh.: 0,40g Cuk: g Ca: mg
Energia:	1 049,26kcal	918,65kcal	1 050,11kcal	986,59kcal
Zsír:	27,08g	30,46g	48,72g	38,96g
Telített zsírsav:	4,98g	2,68g	5,58g	8,93g
Fehérje:	48,83g	23,70g	38,47g	37,53g
Szénhidrát:	147,43g	124,56g	112,48g	112,88g
Cukor:	5,00g	6,99g	5,00g	20,98g
Só:	0,44g	1,48g	1,39g	1,95g
Ca:	1,80mg	6,30mg	mg	10,00mg

A változtatás jogát fenntartjuk!

**Allergének:**

- Glutént tartalmazó gabona
- Rákfélék és azokból készült termékek
- Tojás és abból készült termékek
- Halak és azokból készült termékek
- Földimogyoró és abból készült termékek
- Szójabab és abból készült termékek
- Tej és abból készült termékek
- Diófélék
- Zeller és abból készült termékek
- Mustár és abból készült termékek
- Szezámag és abból készült termékek
- Kén-dioxid
- Puhatestűek
- Csillagfűrt