

Óvodás

# Étlap

2025. január 20 - 2025. január 24

Étkezés	2025.01.20 Hétfő	2025.01.21 Kedd	2025.01.22 Szerda	2025.01.23 Csütörtök	2025.01.24 Péntek
<b>Tízórai</b>	Vajas-mézes 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.: 0,05g Ca: 2,50mg	Teljesörlésű kenyér csirkemellsonka tv paprika <sup>1,6</sup> , Tea  E: 285,63kcal Tel.zsír.: 2,33g CH: 33,00g Só: 0,79g  Zsír: 9,68g Feh.: 12,69g Cuk.: 5,34g Ca: 27,36mg	Kenyér zala uborka <sup>1,6</sup> , Tea - gyümölcs  E: 251,26kcal Tel.zsír.: 2,62g CH: 33,03g Só: 0,79g  Zsír: 8,14g Feh.: 10,39g Cuk.: 6,35g Ca: 16,87mg	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.: 5,39g Ca: 23,19mg	Kenyér sajt uborka <sup>1,7</sup> , Tea - gyümölcs  E: 327,04kcal Tel.zsír.: 7,10g CH: 32,50g Só: 0,81g  Zsír: 15,35g Feh.: 13,53g Cuk.: 6,00g Ca: 183,25mg
<b>Ebéd</b>	Lencseleves zöldséges <sup>1,7,10</sup> , Túrós tészta <sup>1,3,7</sup>  E: 532,98kcal Tel.zsír.: 3,38g CH: 71,83g Só: 1,19g  Zsír: 17,55g Feh.: 20,84g Cuk.: 2,50g Ca: 86,15mg	Zöldséges karalábéleves daragaluskával <sup>1</sup> , Rakott káposzta <sup>7</sup>  E: 558,92kcal Tel.zsír.: 5,17g CH: 66,45g Só: 0,59g  Zsír: 21,67g Feh.: 22,54g Cuk.: 5,12g Ca: 99,91mg	Gyümölcsleves alma+ trópusi gyümölcs <sup>1,7</sup> , Párolt bulgur <sup>1</sup> , Csikóstockány <sup>1,7</sup>  E: 638,03kcal Tel.zsír.: 4,94g CH: 72,59g Só: 0,21g  Zsír: 29,25g Feh.: 21,68g Cuk.: 15,13g Ca: 87,23mg	Erdei gombaleves tésztával <sup>1,3,7</sup> , Kapros tökfőzelék <sup>1,7</sup> , Fasírt (sertés) <sup>1,3</sup> , Kenyér <sup>1</sup>  E: 679,58kcal Tel.zsír.: 3,82g CH: 77,49g Só: 0,58g  Zsír: 26,73g Feh.: 29,25g Cuk.: 2,15g Ca: 100,28mg	Fokhagymakrémleves <sup>1,7</sup> , Rántott csirkemell <sup>1,3</sup> , Burgonyapüré <sup>7</sup> , Céklasaláta  E: 646,48kcal Tel.zsír.: 2,72g CH: 76,91g Só: 0,35g  Zsír: 22,67g Feh.: 30,57g Cuk.: 6,18g Ca: 70,50mg
<b>Uzsonna</b>	Alma  E: 34,80kcal Tel.zsír.: g CH: 7,00g Só: 0,01g  Zsír: 0,40g Feh.: 0,40g Cuk.: 7,00g Ca: 10,50mg	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	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	Narancs  E: 45,54kcal Tel.zsír.: g CH: 9,35g Só: 0,01g  Zsír: 0,22g Feh.: 0,66g Cuk.: 9,35g Ca: 48,18mg	Tejszelet <sup>1,5,7</sup>  E: 25,71kcal Tel.zsír.: g CH: 10,63g Só: 0,03g  Zsír: 5,18g Feh.: 2,08g Cuk.: g Ca: mg
<b>Energia:</b>	907,68kcal	921,95kcal	1 042,29kcal	939,51kcal	999,23kcal
<b>Zsír:</b>	29,35g	33,54g	38,49g	34,36g	43,20g
<b>Telített zsírsav:</b>	7,24g	7,50g	7,56g	5,52g	9,82g
<b>Fehérje:</b>	32,14g	36,14g	37,13g	35,52g	46,18g
<b>Szénhidrát:</b>	127,16g	102,77g	132,57g	114,79g	120,04g
<b>Cukor:</b>	9,55g	5,46g	3,29g	11,89g	5,19g
<b>Só:</b>	1,20g	1,38g	1,72g	0,70g	1,19g
<b>Ca:</b>	99,15mg	127,26mg	104,10mg	171,65mg	253,75mg

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