

## Óvodás

## Étlap

2025. január 27 - 2025. január 31

Étkezés	2025.01.27 Hétfő	2025.01.28 Kedd	2025.01.29 Szerda	2025.01.30 Csütörtök	2025.01.31 Péntek
<b>Tízórai</b>	<b>Kenyér pulykamellsonka uborka<sub>1</sub>, Tea</b>  E: 228,46kcal Tel.zsír.: 2,61g CH: 27,00g Só: 0,11g  Zsír: 9,92g Feh.: 6,85g Cuk.: 5,68g Ca: 3,47mg	<b>Kenyér gyümölcsös túrókrém<sub>1,7</sub>, Tea - gyümölcs</b>  E: 302,48kcal Tel.zsír.: 0,19g CH: 51,35g Só: 0,03g  Zsír: 3,76g Feh.: 13,23g Cuk.: 6,28g Ca: 60,30mg	<b>Félbarna, margarin paprikás szalámi TV paprika<sub>1</sub>, Tea</b>  E: 329,03kcal Tel.zsír.: 5,07g CH: 38,37g Só: 0,93g  Zsír: 13,84g Feh.: 11,88g Cuk.: 5,32g Ca: 8,57mg	<b>Gabonapehely<sub>1,5,7,8</sub>, Tej<sub>7</sub></b>  E: 244,90kcal Tel.zsír.: 1,54g CH: 37,17g Só: 0,61g  Zsír: 6,43g Feh.: 8,41g Cuk.: 11,97g Ca: 93,45mg	<b>Zsemle<sub>1</sub>, Magyaros vajkrém<sub>7</sub>, Tej<sub>7</sub>, Zöldáru kigyóuborka</b>  E: 242,43kcal Tel.zsír.: g CH: 23,56g Só: 0,20g  Zsír: 10,81g Feh.: 9,37g Cuk.: 0,17g Ca: 4,14mg
<b>Ebéd</b>	<b>Betyár leves pulykaból<sub>1,3,7</sub>, Kevert meggyes<sub>1,3,7</sub></b>  E: 531,00kcal Tel.zsír.: 3,47g CH: 77,04g Só: 0,34g  Zsír: 13,35g Feh.: 21,69g Cuk.: 5,30g Ca: 56,72mg	<b>Citromos kerti leves<sub>1,3</sub>, Lecsós virsli<sub>3,6,7,9,10</sub>, Tarhonya köret<sub>1</sub>, Csemege uborka</b>  E: 544,00kcal Tel.zsír.: 1,26g CH: 66,27g Só: 0,26g  Zsír: 21,15g Feh.: 19,52g Cuk.: 3,17g Ca: 29,73mg	<b>Tojásleves<sub>1,3</sub>, Párolt bulgur<sub>1</sub>, Debreceni tokány<sub>1,6</sub></b>  E: 615,97kcal Tel.zsír.: 4,45g CH: 56,72g Só: 0,52g  Zsír: 34,48g Feh.: 21,76g Cuk.: 0,05g Ca: 38,39mg	<b>Húsleves cérnametél<sub>1,3</sub>, Kelkáposzta főzelék<sub>1</sub>, Húsgombóc<sub>3</sub>, Kenyér<sub>1</sub></b>  E: 647,76kcal Tel.zsír.: 0,65g CH: 103,05g Só: 0,37g  Zsír: 11,29g Feh.: 30,05g Cuk.: 8,08g Ca: 111,55mg	<b>Tárkonyos tejszínes zöldségleves<sub>1,9</sub>, Panírozott spenotos töltött halporció<sub>1,2,4,6,7,9,10</sub>, Mexikói rizs</b>  E: 624,21kcal Tel.zsír.: 3,28g CH: 74,31g Só: 0,11g  Zsír: 26,73g Feh.: 17,88g Cuk.: 2,61g Ca: 38,70mg
<b>Uzsonna</b>	<b>Kefir<sub>7</sub>, Zsemle<sub>1</sub></b>  E: 276,08kcal Tel.zsír.: 4,39g CH: 33,85g Só: 1,07g  Zsír: 8,10g Feh.: 11,75g Cuk.: 6,90g Ca: 275,28mg	<b>Kifli<sub>1,7</sub>, kockasajt</b>  E: 214,30kcal Tel.zsír.: 5,64g CH: 21,03g Só: 0,99g  Zsír: 10,28g Feh.: 9,04g Cuk.: 0,63g Ca: 156,00mg	<b>Mandarin</b>  E: 51,59kcal Tel.zsír.: g CH: 10,78g Só: 0,00g  Zsír: 0,33g Feh.: 0,77g Cuk.: 10,78g Ca: 25,30mg	<b>Sajtos kifli<sub>1,3</sub></b>  E: 73,00kcal Tel.zsír.: 0,85g CH: 11,62g Só: 0,43g  Zsír: 1,48g Feh.: 3,22g Cuk.: 0,15g Ca: 32,78mg	<b>Gyümölcs joghurt</b>  E: 185,00kcal Tel.zsír.: g CH: 25,75g Só: g  Zsír: 5,00g Feh.: 8,75g Cuk.: g Ca: mg
<b>Energia:</b>	1 035,53kcal	1 060,78kcal	996,59kcal	965,66kcal	1 051,64kcal
<b>Zsír:</b>	31,38g	35,20g	48,65g	19,20g	42,54g
<b>Telített zsírsav:</b>	10,47g	7,09g	9,52g	3,03g	3,28g
<b>Fehérje:</b>	40,29g	41,79g	34,41g	41,68g	36,00g
<b>Szénhidrát:</b>	137,89g	138,64g	105,87g	151,84g	123,62g
<b>Cukor:</b>	12,89g	4,09g	11,15g	20,20g	2,78g
<b>Só:</b>	1,51g	1,28g	1,46g	1,41g	0,32g
<b>Ca:</b>	335,46mg	246,03mg	72,26mg	237,77mg	42,84mg

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
- Szezám és abból készült termékek
- Kén-dioxid
- Puhatestűek
- Csillagfürt