

## Óvodás

## Étlap

2025. március 3 - 2025. március 7

Étkezés	2025.03.03 Hétfő	2025.03.04 Kedd	2025.03.05 Szerda	2025.03.06 Csütörtök	2025.03.07 Péntek					
<b>Tízórai</b>	teljes kiőrlésű kenyér <sub>1</sub> , Vajkrém napraforgómaggal <sub>7</sub> , Tej <sub>7</sub> , Zöldáru kigyóuborka	Zöldáru paradicsom, Soproni felvágott, Margarin, Tej <sub>7</sub> , vizes zsemle <sub>1</sub>	teljes kiőrlésű kenyér <sub>1</sub> , Kolbászkrem, Zöldáru kigyóuborka, Tea	Karamellás tej <sub>7</sub> , Briós / Hartai <sub>1,3,7</sub>	korpás zsemle <sub>1</sub> , Zöldséges felvágott <sub>6,7,9,10</sub> , Zöldáru paprika, Margarin, Tea - gyümölcs					
	E: 360kcal Tel.zsír.: g CH: 34g Só: 0,0g	Zsír: 17g Feh.: 14g Cuk.: 0g Ca: 29mg	E: 451kcal Tel.zsír.: 4g CH: 36g Só: 0,6g	Zsír: 25g Feh.: 14g Cuk.: 0g Ca: 9mg	E: 223kcal Tel.zsír.: 2g CH: 27g Só: 0,3g	Zsír: 8g Feh.: 7g Cuk.: 6g Ca: 25mg	E: 350kcal Tel.zsír.: 1g CH: 52g Só: 0,2g	Zsír: 8g Feh.: 12g Cuk.: 15g Ca: 7mg	E: 343kcal Tel.zsír.: 4g CH: 32g Só: 1,0g	Zsír: 20g Feh.: 7g Cuk.: 6g Ca: 22mg
<b>Ebéd</b>	Hamis gulyásleves <sub>1,3</sub> , Vargabéles <sub>1,3,7</sub>	Húsleves cérnamentéltel <sub>1,3</sub> , teljes kiőrlésű kenyér <sub>f1</sub> , Paradicsomos káposztafőzelék, Köményes sült csirke	Erdei gombaleves tésztával <sub>1,3,7</sub> , Hentestokány, Párolt bulgur <sub>1</sub>	Karfiol leves <sub>1,3</sub> , Rakott burgonya virslivel <sub>3,6,7,9,10</sub>	Lencseleves <sub>1,3,7,10</sub> , Rántott trappista háromszög <sub>3,7</sub> , Főtt rizs, Tartármártás <sub>3,7,10</sub>					
	E: 620kcal Tel.zsír.: 1g CH: 90g Só: 0,5g	Zsír: 15g Feh.: 29g Cuk.: 5g Ca: 101mg	E: 525kcal Tel.zsír.: 1g CH: 67g Só: 0,2g	Zsír: 15g Feh.: 27g Cuk.: 28g Ca: 105mg	E: 578kcal Tel.zsír.: 2g CH: 65g Só: 0,4g	Zsír: 26g Feh.: 23g Cuk.: 4g Ca: 78mg	E: 500kcal Tel.zsír.: 3g CH: 49g Só: 0,2g	Zsír: 26g Feh.: 15g Cuk.: 6g Ca: 95mg	E: 562kcal Tel.zsír.: 4g CH: 65g Só: 0,3g	Zsír: 26g Feh.: 14g Cuk.: 1g Ca: 42mg
<b>Uzsonna</b>	Alma	Natúr joghurt <sub>7</sub> , Kifli <sub>1,7</sub>	Zabrudi <sub>5,7,8,11</sub>	Banán	Tejszelet <sub>1,5,7</sub>					
	E: 35kcal Tel.zsír.: g CH: 7g Só: 0,0g	Zsír: 0g Feh.: 0g Cuk.: 7g Ca: 11mg	E: 109kcal Tel.zsír.: g CH: 14g Só: 0,1g	Zsír: 3g Feh.: 5g Cuk.: g Ca: 3mg	E: 246kcal Tel.zsír.: g CH: 38g Só: 0,0g	Zsír: 8g Feh.: 3g Cuk.: g Ca: mg	E: 116kcal Tel.zsír.: g CH: 27g Só: 0,1g	Zsír: 0g Feh.: 1g Cuk.: 27g Ca: 7mg	E: 22kcal Tel.zsír.: g CH: 9g Só: 0,0g	Zsír: 4g Feh.: 2g Cuk.: g Ca: mg
Energia:	1 015,07kcal	1 085,17kcal	1 046,49kcal	965,83kcal	926,71kcal					
Zsír:	32,07g	43,34g	42,13g	34,14g	50,85g					
Telített zsírsav:	1,07g	5,46g	4,41g	4,02g	8,59g					
Fehérje:	43,52g	46,43g	33,56g	27,93g	22,98g					
Szénhidrát:	131,42g	118,17g	129,43g	127,63g	105,53g					
Cukor:	9,28g	21,92g	5,32g	33,00g	1,51g					
Só:	0,49g	0,86g	0,63g	0,50g	1,39g					
Ca:	140,32mg	116,45mg	103,28mg	108,67mg	64,10mg					

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