

Óvodás

Étlap

2022. január 17 - 2022. január 21

Étkezés	2022.01.17 Hétfő	2022.01.18 Kedd	2022.01.19 Szerda	2022.01.20 Csütörtök	2022.01.21 Péntek
<b>Tízórai</b>	teljes kiőrlésű kenyér <sub>1</sub> , Zöldáru paprika, Májkrém <sub>6</sub> , Tea  E: 246kcal Tel.zsír.: 2,41g CH: 28,90g Só: 0,85g  Zsír: 9,71g Feh.: 7,00g Cuk: 5,00g Ca: 27,90mg	korpás zsemle <sub>1</sub> , Zöldáru paradicsom, Margarin diétás, Citromos tea  E: 286kcal Tel.zsír.: 3,30g CH: 32,53g Só: 0,52g  Zsír: 12,22g Feh.: 4,67g Cuk: 6,99g Ca: 16,11mg	teljes kiőrlésű kenyér <sub>1</sub> , Tej 1,5 dl <sub>7</sub> , Méz  E: 220kcal Tel.zsír.: g CH: 34,52g Só: 0,59g  Zsír: 3,25g Feh.: 9,92g Cuk: g Ca: 16,00mg	Zsemle <sub>1</sub> , Zöldáru paprika, Párizsi <sub>6</sub> , Tej 1,5 dl <sub>7</sub>  E: 285kcal Tel.zsír.: g CH: 33,61g Só: 1,01g  Zsír: 7,92g Feh.: 13,61g Cuk: g Ca: 20,88mg	teljes kiőrlésű kenyér <sub>1</sub> , Tojáskrém <sub>3,10</sub> , Tea - gyümölcs, Zöldáru kigyóuborka  E: 215kcal Tel.zsír.: 1,88g CH: 26,30g Só: 0,72g  Zsír: 8,05g Feh.: 6,11g Cuk: 5,00g Ca: 24,60mg
<b>Ebéd</b>	Hamis húsleves <sub>1,3,8</sub> , Lecsós sertés comb, Párolt rizs  E: 488kcal Tel.zsír.: 0,64g CH: 64,73g Só: 0,48g  Zsír: 15,47g Feh.: 18,50g Cuk: g Ca: 44,80mg	Zöldségkrémleves <sub>1,7</sub> , Zöldséges húsos rakott tészta/mexikói <sub>1,3,7</sub>  E: 641kcal Tel.zsír.: 6,15g CH: 70,74g Só: 0,73g  Zsír: 23,44g Feh.: 33,32g Cuk: g Ca: 149,78mg	Magyaros burgonyaleves <sub>1,7,9</sub> , Zöldborsó főzelék <sub>1,7</sub> , Sült csirkecomb, Kenyér 5 dkg <sub>1</sub>  E: 666kcal Tel.zsír.: 3,98g CH: 65,72g Só: 0,30g  Zsír: 27,36g Feh.: 35,64g Cuk: g Ca: 92,58mg	Magyaros karalábéleves <sub>1,3</sub> , Alma, Párolt bulgur <sub>1</sub> , Tejfölös csirkemell <sub>1,7</sub>  E: 588kcal Tel.zsír.: 3,28g CH: 80,22g Só: 1,07g  Zsír: 19,41g Feh.: 25,87g Cuk: g Ca: 85,27mg	Paradicsomleves ABC tészta <sub>1,3</sub> , Tarhonyáshús <sub>1,3</sub> , Savanyú káposzta  E: 578kcal Tel.zsír.: 1,03g CH: 58,97g Só: 0,73g  Zsír: 28,39g Feh.: 18,64g Cuk: 8,99g Ca: 38,29mg
<b>Uzsonna</b>	Kifli <sub>1</sub> , kockasajt <sub>7</sub>  E: 182kcal Tel.zsír.: g CH: 22,64g Só: 0,15g  Zsír: 6,48g Feh.: 8,04g Cuk: g Ca: 6,00mg	Banán  E: 116kcal Tel.zsír.: g CH: 26,62g Só: 0,06g  Zsír: 0,11g Feh.: 1,43g Cuk: g Ca: 6,60mg	Kalács <sub>1,3,7</sub>  E: 191kcal Tel.zsír.: g CH: 29,28g Só: g  Zsír: 4,62g Feh.: 6,78g Cuk: g Ca: mg	Sajtos kifli <sub>1,3</sub> , Margarin diétás  E: 182kcal Tel.zsír.: 4,11g CH: 11,70g Só: 0,63g  Zsír: 13,48g Feh.: 3,26g Cuk: g Ca: 35,18mg	Fokhagymás kifli  E: 124kcal Tel.zsír.: g CH: 24,00g Só: g  Zsír: 1,01g Feh.: 4,85g Cuk: g Ca: mg
Energia:	916,23kcal	1 042,53kcal	1 076,29kcal	1 055,05kcal	916,50kcal
Zsír:	31,66g	35,77g	35,23g	40,80g	37,44g
Telített zsírsav:	3,06g	9,44g	3,98g	7,39g	2,91g
Fehérje:	33,54g	39,42g	52,35g	42,74g	29,60g
Szénhidrát:	116,27g	129,89g	129,52g	125,52g	109,27g
Hozzáadott cukor:	5,00g	6,99g	g	g	13,99g
Só:	1,48g	1,31g	0,88g	2,71g	1,45g
Ca:	78,70mg	172,49mg	108,58mg	141,32mg	62,89mg

A változtatás jogát fenntartjuk!

**Allergének:**

- |                                           |                                      |
|-------------------------------------------|--------------------------------------|
| 1. Glutént tartalmazó gabona              | 8. Diófélék                          |
| 2. Rákfélék és azokból készült termékek   | 9. Zeller és abból készült termékek  |
| 3. Tojás és abból készült termékek        | 10. Mustár és abból készült termékek |
| 4. Halak és azokból készült termékek      | 11. Szezám és abból készült termékek |
| 5. Földimogyoró és abból készült termékek | 12. Kén-dioxid                       |
| 6. Szójabab és abból készült termékek     | 13. Puhatestűek                      |
| 7. Tej és abból készült termékek          | 14. Csillagfürt                      |