

Óvodás

Étlap

2022. január 24 - 2022. január 28

Étkezés	2022.01.24 Hétfő	2022.01.25 Kedd	2022.01.26 Szerda	2022.01.27 Csütörtök	2022.01.28 Péntek
<b>Tízórai</b>	Szalámis /kométás/, Zöldáru paprika, Tea - gyümölcs, Kenyér <sub>1</sub>  E: 339kcal Tel.zsír.: 4,83g CH: 39,29g Só: 2,42g  Zsír: 14,43g Feh.: 12,72g Cuk: 5,00g Ca: 25,83mg	teljes kiőrlésű kenyér <sub>1</sub> , Zöldáru paradicsom, Magyaros vajkrém <sub>3</sub> , Ivólé 100%  E: 212kcal Tel.zsír.: g CH: 24,09g Só: 0,59g  Zsír: 8,90g Feh.: 5,72g Cuk: g Ca: 20,50mg	teljes kiőrlésű zsemle <sub>1</sub> , Tonhalkrém margarinnal, Zöldáru lila hagyma, Tej 2 dl <sub>7</sub>  E: 236kcal Tel.zsír.: 1,63g CH: 27,54g Só: 0,60g  Zsír: 9,21g Feh.: 9,56g Cuk: g Ca: 15,86mg	Margarinkrém petrezselymes diétás, Tej 2 dl <sub>7</sub> , Kenyér <sub>1</sub>  E: 268kcal Tel.zsír.: 0,33g CH: 42,72g Só: 1,23g  Zsír: 4,68g Feh.: 12,81g Cuk: g Ca: 12,24mg	Zsemle <sub>1</sub> , Zöldáru paprika, Olasz felvágott <sub>6</sub> , Tea  E: 270kcal Tel.zsír.: 3,44g CH: 31,10g Só: 1,66g  Zsír: 9,56g Feh.: 9,12g Cuk: 5,00g Ca: 18,63mg
<b>Ebéd</b>	Húsgaluska leves <sub>1,3</sub> , Alma, Mákos nudli mirelitből <sub>1</sub>  E: 680kcal Tel.zsír.: 2,70g CH: 90,63g Só: 2,01g  Zsír: 26,00g Feh.: 20,13g Cuk: g Ca: 246,24mg	Zöldbableves (zöldséges) <sub>1,7</sub> , Burgonyafőzelék <sub>1,7</sub> , Fasírt (sertés) <sub>1,3</sub>  E: 611kcal Tel.zsír.: 4,92g CH: 44,18g Só: 0,29g  Zsír: 40,81g Feh.: 16,40g Cuk: g Ca: 88,89mg	Magyaros karalábéleves <sub>1,3</sub> , Szilva kompót, Vadas csirkeragu <sub>1,7,10</sub> , Tészta köret (spagetti) <sub>1</sub>  E: 714kcal Tel.zsír.: 2,86g CH: 93,89g Só: 1,04g  Zsír: 22,59g Feh.: 31,61g Cuk: 13,28g Ca: 89,82mg	Csontleves cérnamentélttel <sub>1,3</sub> , Székelykáposzta sertéshúsból <sub>1</sub> , Kenyér <sub>1</sub>  E: 593kcal Tel.zsír.: 0,59g CH: 77,96g Só: 2,83g  Zsír: 19,33g Feh.: 24,39g Cuk: g Ca: 146,10mg	Gyömbéres trópusi gyümölcs leves <sub>1</sub> , Rántott hal (pangasius) <sub>1,3,4,7</sub> , Párolt rizs  E: 682kcal Tel.zsír.: 2,41g CH: 102,32g Só: 0,31g  Zsír: 18,46g Feh.: 21,41g Cuk: 19,33g Ca: 21,44mg
<b>Uzsonna</b>	Túró rudi <sub>5,7</sub>  E: 77kcal Tel.zsír.: g CH: 3,32g Só: g  Zsír: 2,19g Feh.: 0,91g Cuk: g Ca: mg	Zabrud <sub>7,8,11</sub>  E: 123kcal Tel.zsír.: g CH: 18,90g Só: 0,00g  Zsír: 4,20g Feh.: 1,59g Cuk: g Ca: mg	Kifli <sub>1</sub>  E: 107kcal Tel.zsír.: g CH: 20,40g Só: 0,15g  Zsír: 0,80g Feh.: 4,36g Cuk: g Ca: 6,00mg	Narancs  E: 46kcal Tel.zsír.: g CH: 9,35g Só: 0,01g  Zsír: 0,22g Feh.: 0,66g Cuk: g Ca: 48,18mg	Tejszelet <sub>1,7</sub>  E: 4kcal Tel.zsír.: 0,05g CH: 0,48g Só: 0,00g  Zsír: 0,20g Feh.: 0,08g Cuk: g Ca: mg
<b>Energia:</b>	1 096,53kcal	946,21kcal	1 056,44kcal	906,82kcal	956,75kcal
<b>Zsír:</b>	42,62g	53,91g	32,60g	24,23g	28,22g
<b>Telített zsírsav:</b>	7,53g	4,92g	4,48g	0,92g	5,90g
<b>Fehérje:</b>	33,76g	23,72g	45,53g	37,86g	30,60g
<b>Szénhidrát:</b>	133,24g	87,17g	141,83g	130,02g	133,90g
<b>Hozzáadott cukor:</b>	5,00g	g	13,28g	g	24,33g
<b>Só:</b>	4,43g	0,88g	1,79g	4,07g	1,97g
<b>Ca:</b>	272,07mg	109,39mg	111,68mg	206,52mg	40,07mg

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