

Óvodás

# Étlap

2022. március 7 - 2022. március 11

Étkezés	2022.03.07 Hétfő	2022.03.08 Kedd	2022.03.09 Szerda	2022.03.10 Csütörtök	2022.03.11 Péntek
<b>Tízórai</b>	teljes kiőrlésű kenyér <sup>1</sup> , Zöldáru paprika, Párizsi <sup>6</sup> , Tea - gyümölcs  E: 223kcal Tel.zsír: g CH: 27,95g Só: 1,20g  Zsír: 6,67g Feh.: 9,21g Cuk: 5,00g Ca: 31,63mg	Zsemle <sup>1</sup> , Brokkolikrém, Tej 2 dl <sup>7</sup>  E: 302kcal Tel.zsír: 1,92g CH: 35,08g Só: 0,50g  Zsír: 10,09g Feh.: 11,82g Cuk: g Ca: 50,16mg	Teljes kiőrlésű stangli <sup>1</sup> , Tojáskrém <sup>3,10</sup> , Zöldáru poré hagyma, Tej 2 dl <sup>7</sup>  E: 271kcal Tel.zsír: 1,88g CH: 27,29g Só: 0,13g  Zsír: 11,76g Feh.: 11,85g Cuk: g Ca: 41,87mg	Szalámis /kométás/ korpás zsemle <sup>1</sup> , Zöldáru paradicsom  E: 291kcal Tel.zsír: 4,87g CH: 25,09g Só: 1,52g  Zsír: 13,84g Feh.: 10,43g Cuk: g Ca: 16,27mg	Tonhalkrém margarinnal, Zöldáru kigyóuborka, Kenyér <sup>1</sup>  E: 214kcal Tel.zsír: 1,63g CH: 32,47g Só: 1,32g  Zsír: 6,50g Feh.: 6,15g Cuk: g Ca: 14,79mg
<b>Ebéd</b>	Lencseleves <sup>1,7,10</sup> , Túrófelfújt gyümölcscsel <sup>1,3,7</sup>  E: 421kcal Tel.zsír: 2,59g CH: 41,47g Só: 0,42g  Zsír: 16,60g Feh.: 24,00g Cuk: g Ca: 94,46mg	Csontleves cérnametélte <sup>1,3</sup> , Kelkáposzta főzelék <sup>1</sup> , Húsgombóc <sup>3</sup> , Kenyér <sup>1</sup>  E: 714kcal Tel.zsír: 0,65g CH: 101,03g Só: 1,71g  Zsír: 22,05g Feh.: 27,11g Cuk: g Ca: 133,19mg	Erdei gombaleves tésztával <sup>1,3,7</sup> , Tejfőlös csirkemell <sup>1,7</sup> , Párolt bulgur <sup>1</sup>  E: 596kcal Tel.zsír: 3,55g CH: 80,97g Só: 1,14g  Zsír: 17,71g Feh.: 30,24g Cuk: g Ca: 80,51mg	Magyaros burgonyaleves <sup>1,7,9</sup> , Alma, Rakott zöldbab <sup>7</sup>  E: 622kcal Tel.zsír: 9,04g CH: 42,67g Só: 1,02g  Zsír: 38,59g Feh.: 23,93g Cuk: g Ca: 255,32mg	Paradicsomleves ABC tészta <sup>1,3</sup> , Kurkumás paela pirított csirkével, zöldségekkel <sup>3,6,7,9,10</sup>  E: 581kcal Tel.zsír: 1,39g CH: 77,72g Só: 1,00g  Zsír: 16,84g Feh.: 26,89g Cuk: 8,99g Ca: 69,48mg
<b>Uzsonna</b>	Kifli <sup>1</sup> , kockasajt <sup>7</sup>  E: 182kcal Tel.zsír: g CH: 22,64g Só: 0,15g  Zsír: 6,48g Feh.: 8,04g Cuk: g Ca: 6,00mg	Vaníliás croissant <sup>1,3,7</sup>  E: 2kcal Tel.zsír: g CH: 0,30g Só: g  Zsír: 0,03g Feh.: 0,03g Cuk: g Ca: mg	Briós /Hartai <sup>1,3,7</sup>  E: 200kcal Tel.zsír: 0,98g CH: 27,00g Só: 0,23g  Zsír: 5,00g Feh.: 5,40g Cuk: g Ca: 6,75mg	Narancs  E: 46kcal Tel.zsír: g CH: 9,35g Só: 0,01g  Zsír: 0,22g Feh.: 0,66g Cuk: g Ca: 48,18mg	Tejszelet <sup>1,7</sup>  E: 4kcal Tel.zsír: 0,05g CH: 0,48g Só: 0,00g  Zsír: 0,20g Feh.: 0,08g Cuk: g Ca: mg
Energia:	826,11kcal	1 017,08kcal	1 066,99kcal	958,99kcal	799,33kcal
Zsír:	29,75g	32,18g	34,47g	52,65g	23,54g
Telített zsírsav:	2,59g	2,57g	6,41g	13,91g	3,06g
Fehérje:	41,25g	38,96g	47,49g	35,02g	33,12g
Szénhidrát:	92,07g	136,41g	135,26g	77,11g	110,67g
Hozzáadott cukor:	5,00g	g	g	g	8,99g
Só:	1,77g	2,21g	1,51g	2,55g	2,31g
Ca:	132,09mg	183,35mg	129,13mg	319,76mg	84,27mg

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