

## Óvodás

## Étlap

2022. március 14 - 2022. március 18

Étkezés	2022.03.16 Szerda	2022.03.17 Csütörtök	2022.03.18 Péntek
Tízórai	Zsemle <sup>1</sup> , Sonkakrém, Zöldáru paprika, Tea  E: 246kcal Tel.zsír.: 0,73g CH: 31,27g Só: 0,83g  Zsír: 5,57g Feh.: 11,85g Cuk: 5,00g Ca: 23,54mg	Májkrém teljes kiörlésű kenyér <sup>1,6</sup> , Zöldáru paradicsom, Tea  E: 269kcal Tel.zsír.: 2,41g CH: 32,96g Só: 0,97g  Zsír: 9,80g Feh.: 7,62g Cuk: 5,00g Ca: 27,20mg	Teljes kiörlésű stangli <sup>1</sup> , Sárgarépakrém <sup>7</sup> , Ivólé 100%  E: 163kcal Tel.zsír.: 1,65g CH: 21,76g Só: 0,39g  Zsír: 6,74g Feh.: 4,64g Cuk: g Ca: 56,71mg
Ebéd	Zöldbableves (zöldséges) <sup>1,7</sup> , Sajtós tejfölös makaroni <sup>1,3,7</sup>  E: 481kcal Tel.zsír.: 8,43g CH: 50,43g Só: 1,63g  Zsír: 22,39g Feh.: 17,63g Cuk: g Ca: 198,61mg	Karalábéleves tejfölös <sup>7</sup> , Paprikás burgonya csirkemellel, Kenyér 3 dkg,  E: 664kcal Tel.zsír.: 2,70g CH: 99,38g Só: 1,20g  Zsír: 16,16g Feh.: 27,56g Cuk: g Ca: 104,30mg	Spárga leves <sup>1,3</sup> , Rántott csirkecombfilé <sup>1,3,7</sup> , Rizi-bizi  E: 646kcal Tel.zsír.: 1,89g CH: 84,58g Só: 0,52g  Zsír: 19,80g Feh.: 29,49g Cuk: g Ca: 29,84mg
Uzsonna	Fokhagymás kifli  E: 124kcal Tel.zsír.: g CH: 24,00g Só: g  Zsír: 1,01g Feh.: 4,85g Cuk: g Ca: mg	Banán  E: 116kcal Tel.zsír.: g CH: 26,62g Só: 0,06g  Zsír: 0,11g Feh.: 1,43g Cuk: g Ca: 6,60mg	Alma, Túró rudi <sup>5,7</sup>  E: 112kcal Tel.zsír.: g CH: 10,32g Só: 0,01g  Zsír: 2,59g Feh.: 1,31g Cuk: g Ca: 10,50mg
Energia:	850,49kcal	1 048,47kcal	921,82kcal
Zsír:	28,97g	26,08g	29,13g
Telített zsírsav:	9,15g	5,11g	3,54g
Fehérje:	34,32g	36,61g	35,44g
Szénhidrát:	105,70g	158,96g	116,66g
Hozzáadott cukor:	5,00g	5,00g	g
Só:	2,46g	2,23g	0,92g
Ca:	222,15mg	138,10mg	97,05mg

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                      |