

Óvodás

Étlap

2022. október 3 - 2022. október 7

Étkezés	2022.10.03 Hétfő	2022.10.04 Kedd	2022.10.05 Szerda	2022.10.06 Csütörtök	2022.10.07 Péntek
<b>Tízórai</b>	teljes kiőrlésű kenyér <sub>1</sub> , Szalámi csemege, Zöldáru lila hagyma, Margarin, Tea  E: 254,21kcal Tel.zsír: 6,14g CH: 14,65g Só: 1,34g  Zsír: 17,78g Feh.: 7,00g Cuk: 5,00g Ca: 21,84mg	korpás zsemle <sub>1</sub> , Tojáskrém <sub>3,10</sub> , Zöldáru kigyóuborka, Tea  E: 228,10kcal Tel.zsír: 1,92g CH: 28,91g Só: 0,45g  Zsír: 7,15g Feh.: 5,43g Cuk: 5,00g Ca: 17,49mg	sonkás szelet vizes zsemle <sub>1</sub> , Zöldáru lila hagyma, Tej 2 dl <sub>7</sub>  E: 203,44kcal Tel.zsír: 1,90g CH: 15,10g Só: 0,86g  Zsír: 9,87g Feh.: 12,40g Cuk: g Ca: 32,26mg	Korpás zsemle, almás sajtkrém <sub>1,7</sub> , Tea  E: 218,99kcal Tel.zsír: 2,38g CH: 30,14g Só: 0,32g  Zsír: 4,96g Feh.: 6,91g Cuk: 5,00g Ca: 15,83mg	Kalács <sub>1,3,7</sub> , Karamellás tej <sub>7</sub>  E: 277,50kcal Tel.zsír: g CH: 44,05g Só: 0,00g  Zsír: 5,78g Feh.: 10,64g Cuk: 14,99g Ca: 0,09mg
<b>Ebéd</b>	Hamis húsleves <sub>1,3,8</sub> , Bolognai halas penne <sub>1,4</sub>  E: 404,95kcal Tel.zsír: 1,17g CH: 62,04g Só: 0,24g  Zsír: 9,59g Feh.: 15,97g Cuk: 0,10g Ca: 48,52mg	Sárgaborsókrémleves <sub>1</sub> , Rántott sertés karaj <sub>1,3</sub> , zöldséges bulgur <sub>1</sub>  E: 797,32kcal Tel.zsír: 2,09g CH: 112,84g Só: 0,17g  Zsír: 23,46g Feh.: 35,85g Cuk: g Ca: 59,11mg	Frankfurti leves <sub>1,3,6,7,9,10</sub> , Kevert szilvás diós süti <sub>1,3,7,8</sub>  E: 683,73kcal Tel.zsír: 6,25g CH: 86,26g Só: 0,95g  Zsír: 30,04g Feh.: 16,34g Cuk: g Ca: 104,42mg	Tojásleves <sub>1,3</sub> , teljes kiőrlésű kenyér <sub>1</sub> , Zöldbabfőzelék <sub>1,7</sub> , Sertéspörkölt  E: 549,16kcal Tel.zsír: 3,29g CH: 39,84g Só: 0,31g  Zsír: 33,90g Feh.: 18,60g Cuk: g Ca: 45,38mg	Magyaros burgonyaleves <sub>1,3,7,9</sub> , Budapest sertésragu <sub>1</sub> , Párolt rizs  E: 747,67kcal Tel.zsír: 3,25g CH: 76,71g Só: 0,43g  Zsír: 35,29g Feh.: 24,94g Cuk: g Ca: 62,90mg
<b>Uzsonna</b>	Banán, Korpovit keksz <sub>1,3,5,6,7,8,11</sub>  E: 295,50kcal Tel.zsír: g CH: 54,42g Só: 0,06g  Zsír: 5,31g Feh.: 5,63g Cuk: g Ca: 6,60mg	Alma  E: 34,80kcal Tel.zsír: g CH: 7,00g Só: 0,01g  Zsír: 0,40g Feh.: 0,40g Cuk: g Ca: 10,50mg	Habos puding <sub>7</sub>  E: 192,00kcal Tel.zsír: g CH: 36,60g Só: g  Zsír: 3,20g Feh.: 3,80g Cuk: g Ca: mg	Briós /Hartai <sub>1,3,7</sub>  E: 200,00kcal Tel.zsír: 0,98g CH: 27,00g Só: 0,23g  Zsír: 5,00g Feh.: 5,40g Cuk: g Ca: 6,75mg	Sajtos kifli <sub>1,3</sub>  E: 73,00kcal Tel.zsír: 0,85g CH: 11,62g Só: 0,43g  Zsír: 1,48g Feh.: 3,22g Cuk: g Ca: 32,78mg
Energia:	954,66kcal	1 060,21kcal	1 079,17kcal	968,16kcal	1 098,17kcal
Zsír:	32,68g	31,01g	43,11g	43,86g	42,55g
Telített zsírsav:	7,31g	4,01g	8,15g	6,64g	4,10g
Fehérje:	28,61g	41,68g	32,55g	30,92g	38,80g
Szénhidrát:	131,12g	148,76g	137,96g	96,99g	132,37g
Hozzáadott cukor:	5,09g	5,00g	g	5,00g	14,99g
Só:	1,65g	0,63g	1,81g	0,86g	0,86g
Ca:	76,96mg	87,10mg	136,68mg	67,96mg	95,77mg

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. Szezámag 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                        |