

Óvodás

Étlap

2022. október 17 - 2022. október 21

Étkezés	2022.10.17 Hétfő	2022.10.18 Kedd	2022.10.19 Szerda	2022.10.20 Csütörtök	2022.10.21 Péntek
<b>Tízórai</b>	Sárgarépakrém <sup>7</sup> , Tea - gyümölcs, Kenyér <sup>1</sup>  E: 253,34kcal Tel.zsír.: 1,65g CH: 42,61g Só: 1,61g  Zsír: 5,62g Feh.: 7,67g Cuk: 5,00g Ca: 27,51mg	Májkrém vizes zsemle <sup>1,6</sup> , Zöldáru lila hagyma, Kakaó <sup>7</sup>  E: 370,11kcal Tel.zsír.: 2,52g CH: 49,60g Só: 1,06g  Zsír: 9,68g Feh.: 15,15g Cuk: 11,99g Ca: mg	korpás zsemle <sup>1</sup> , Felvágott csirkemell sonka <sup>6</sup> , Zöldáru paprika, Tea  E: 198,78kcal Tel.zsír.: 0,14g CH: 32,21g Só: 0,78g  Zsír: 0,63g Feh.: 9,52g Cuk: 5,00g Ca: mg	Zsemle főtt tojás uborka <sup>1,3</sup> , Karamellás tej <sup>7</sup>  E: 338,55kcal Tel.zsír.: 1,96g CH: 48,40g Só: 0,55g  Zsír: 8,82g Feh.: 10,46g Cuk: 14,99g Ca: mg	Zsemle <sup>1</sup> , Sajtkrém /n./ <sup>7</sup> , Tea  E: 241,79kcal Tel.zsír.: 3,51g CH: 31,86g Só: 0,40g  Zsír: 6,60g Feh.: 7,99g Cuk: 5,00g Ca: mg
<b>Ebéd</b>	Betyár leves <sup>1,3</sup> , Alma, Mákos tészta  E: 585,99kcal Tel.zsír.: 2,65g CH: 62,01g Só: 0,23g  Zsír: 26,83g Feh.: 21,95g Cuk: g Ca: mg	Fahéjas almaleves <sup>1,7</sup> , Sertéspörkölt tésztával <sup>1,3</sup>  E: 506,15kcal Tel.zsír.: 1,50g CH: 60,83g Só: 0,12g  Zsír: 20,65g Feh.: 17,76g Cuk: 6,99g Ca: 15,00mg	Paradicsomleves ABC tészta <sup>1,3</sup> , teljes kiőrlésű kenyér <sup>1</sup> , Sült csirkecomb, Burgonyafőzelék <sup>1,7</sup>  E: 578,29kcal Tel.zsír.: 2,89g CH: 61,17g Só: 0,22g  Zsír: 24,26g Feh.: 25,93g Cuk: 8,99g Ca: 15,00mg	Magyaros karfiolleves <sup>1</sup> , Rántott hal (pangasius) <sup>1,3,4,7</sup> , Párolt zöldség fél adag, Párolt rizs féladag  E: 528,56kcal Tel.zsír.: 3,26g CH: 56,12g Só: 0,64g  Zsír: 23,07g Feh.: 22,63g Cuk: g Ca: mg	Zöldségleves <sup>1,3,9</sup> , Szárazbabfőzelék <sup>1,7</sup> , Sült virsli feltét <sup>3,6,7,9,10</sup>  E: 474,86kcal Tel.zsír.: 3,00g CH: 41,87g Só: 1,02g  Zsír: 25,65g Feh.: 17,51g Cuk: g Ca: 15,00mg
<b>Uzsonna</b>	müzliszelet <sup>1,5,7,8</sup>  E: 122,10kcal Tel.zsír.: g CH: 9,30g Só: g  Zsír: 0,46g Feh.: 1,80g Cuk: g Ca: mg	fokhagymás kifli <sup>1</sup> , Margarin  E: 74,64kcal Tel.zsír.: 2,60g CH: 0,28g Só: 0,20g  Zsír: 8,11g Feh.: 0,06g Cuk: g Ca: mg	Natúr joghurt <sup>7</sup> , Kifli <sup>1,7</sup>  E: 162,20kcal Tel.zsír.: g CH: 24,40g Só: 0,15g  Zsír: 3,80g Feh.: 7,46g Cuk: g Ca: mg	Túró rudi <sup>5,7</sup>  E: 77,40kcal Tel.zsír.: g CH: 3,32g Só: g  Zsír: 2,19g Feh.: 0,91g Cuk: g Ca: mg	Briós /Hartai <sup>1,3,7</sup>  E: 200,00kcal Tel.zsír.: 0,98g CH: 27,00g Só: 0,23g  Zsír: 5,00g Feh.: 5,40g Cuk: g Ca: mg
Energia:	961,43kcal	950,90kcal	939,27kcal	944,51kcal	916,65kcal
Zsír:	32,91g	38,44g	28,69g	34,07g	37,25g
Telített zsírsav:	4,30g	6,62g	3,04g	5,22g	7,48g
Fehérje:	31,42g	32,98g	42,91g	33,99g	30,90g
Szénhidrát:	113,92g	110,72g	117,78g	107,84g	100,73g
Hozzáadott cukor:	5,00g	18,98g	13,99g	14,99g	5,00g
Só:	1,83g	1,37g	1,16g	1,19g	1,65g
Ca:	27,51mg	15,00mg	15,00mg	mg	15,00mg

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                      |