

Óvodás

Étlap

2022. december 12 - 2022. december 16

Étkezés	2022.12.12 Hétfő	2022.12.13 Kedd	2022.12.14 Szerda	2022.12.15 Csütörtök	2022.12.16 Péntek
<b>Tízórai</b>	vajkrémes köleses vágott kifli <sup>7</sup> , Zöldáru kigyóuborka, Karamellás tej <sup>7</sup>  E: 281,04kcal Tel.zsír.: g CH: 41,63g Só: 0,00g  Zsír: 7,33g Feh.: 10,90g Cuk: 14,99g Ca: mg	teljes kiörlésű kenyér <sup>1</sup> , Párizsi <sup>6</sup> , Zöldáru kigyóuborka, Tej 2 dl <sup>7</sup>  E: 290,38kcal Tel.zsír.: g CH: 31,63g Só: 1,20g  Zsír: 9,47g Feh.: 15,27g Cuk: g Ca: mg	Korpás kenyér körözött <sup>7</sup> , Tea  E: 154,55kcal Tel.zsír.: 0,66g CH: 21,88g Só: 0,50g  Zsír: 3,52g Feh.: 7,69g Cuk: 5,00g Ca: 30,00mg	Sajtos kifli <sup>1,3</sup> , Tej 2 dl <sup>7</sup>  E: 136,50kcal Tel.zsír.: 0,42g CH: 16,41g Só: 0,22g  Zsír: 3,74g Feh.: 8,41g Cuk: g Ca: mg	zsemle almás tonhalkrém lenmaggal <sup>1</sup> , Zöldáru paprika, Tea  E: 242,67kcal Tel.zsír.: 1,90g CH: 32,08g Só: 0,50g  Zsír: 7,70g Feh.: 5,44g Cuk: 5,00g Ca: mg
<b>Ebéd</b>	Májgombóclevés <sup>1,3</sup> , Almás linzer <sup>1,3,7</sup>  E: 450,89kcal Tel.zsír.: 3,57g CH: 58,98g Só: 0,45g  Zsír: 17,77g Feh.: 12,12g Cuk: 8,99g Ca: 3,00mg	Hamis húsleves <sup>1,3,8</sup> , Főtt hús, Gyümölcs mártás <sup>7</sup> , Pírtott dara <sup>1</sup>  E: 521,55kcal Tel.zsír.: 2,67g CH: 70,15g Só: 0,36g  Zsír: 15,53g Feh.: 22,71g Cuk: 9,99g Ca: 26,00mg	Brokkoli leves <sup>1,3,7</sup> , Lecsós csirke, Párolt rizs  E: 820,50kcal Tel.zsír.: 1,04g CH: 85,47g Só: 1,32g  Zsír: 37,20g Feh.: 32,31g Cuk: g Ca: mg	Zöldborsólevés <sup>1,3</sup> , Paradicsomos húsgombóc <sup>1</sup> , Főtt burgonya fél adag  E: 797,42kcal Tel.zsír.: 1,38g CH: 97,22g Só: 0,25g  Zsír: 30,54g Feh.: 27,49g Cuk: g Ca: mg	Fejtett bableves <sup>1,3</sup> , Vadas pulykaragu <sup>1,7,10</sup> , Tészta köret (spagetti) <sup>1</sup>  E: 804,22kcal Tel.zsír.: 4,23g CH: 106,45g Só: 1,05g  Zsír: 22,27g Feh.: 39,18g Cuk: 3,00g Ca: 20,00mg
<b>Uzsonna</b>	Kifli <sup>1,7</sup> , Joghurt gyümölcsös <sup>7</sup>  E: 171,90kcal Tel.zsír.: 1,95g CH: 25,00g Só: 0,45g  Zsír: 4,40g Feh.: 7,76g Cuk: g Ca: 120,00mg	Zabrud <sup>5,7,8,11</sup>  E: 123,00kcal Tel.zsír.: g CH: 18,90g Só: 0,00g  Zsír: 4,20g Feh.: 1,59g Cuk: g Ca: mg	Alma  E: 34,80kcal Tel.zsír.: g CH: 7,00g Só: 0,01g  Zsír: 0,40g Feh.: 0,40g Cuk: g Ca: mg	Narancs  E: 45,54kcal Tel.zsír.: g CH: 9,35g Só: 0,01g  Zsír: 0,22g Feh.: 0,66g Cuk: g Ca: mg	fokhagymás kifli <sup>1</sup>  E: 1,24kcal Tel.zsír.: g CH: 0,24g Só: g  Zsír: 0,01g Feh.: 0,05g Cuk: g Ca: mg
Energia:	903,83kcal	934,93kcal	1 009,85kcal	979,46kcal	1 048,13kcal
Zsír:	29,50g	29,20g	41,12g	34,50g	29,98g
Telített zsírsav:	5,52g	2,67g	1,70g	1,81g	6,13g
Fehérje:	30,78g	39,57g	40,40g	36,56g	44,67g
Szénhidrát:	125,60g	120,68g	114,35g	122,98g	138,77g
Hozzáadott cukor:	23,98g	9,99g	5,00g	g	7,99g
Só:	0,91g	1,56g	1,84g	0,47g	1,56g
Ca:	123,00mg	26,00mg	30,00mg	mg	20,00mg

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                      |