

# Óvodás

# Étlap

**2023. március 13 - 2023. március 17**

Étkezés	2023.03.13 Hétfő	2023.03.14 Kedd	2023.03.16 Csütörtök	2023.03.17 Péntek
<b>Tízórai</b>	Teljes kiőrlésű kenyér- csipkebogyó lekvár <sup>1</sup> , Tej 2 dl <sup>7</sup>  E: 274,70kcal Tel.zsír.: g CH: 41,91g Só: 0,70g  Zsír: 4,20g Feh.: 12,72g Cuk: g Ca: mg		Szendvics szalámis <sup>1,6,7</sup> , Zöldáru kigyóuborka, Kakaó <sup>7</sup>  E: 337,46kcal Tel.zsír.: 7,99g CH: 23,66g Só: 1,39g  Zsír: 18,68g Feh.: 17,61g Cuk: 11,99g Ca: 150,00mg	Zsemle <sup>1</sup> , Sárgarépa margarinkrém, Tea - gyümölcs  E: 212,34kcal Tel.zsír.: 1,64g CH: 29,99g Só: 0,55g  Zsír: 6,04g Feh.: 4,34g Cuk: 5,00g Ca: mg
<b>Ebéd</b>	Húsgaluska leves sertésből <sup>1,3,9</sup> , Tavaszi zöldséges rizottó <sup>7</sup>  E: 693,61kcal Tel.zsír.: 4,18g CH: 108,48g Só: 0,63g  Zsír: 18,33g Feh.: 23,16g Cuk: g Ca: 160,00mg		Tavaszi zöldségleves <sup>1,3,9</sup> , teljes kiőrlésű kenyér f <sup>1</sup> , Sült csirkecomb, Paradicsomos káposztafőzelék <sup>1</sup>  E: 585,02kcal Tel.zsír.: 2,47g CH: 58,66g Só: 0,39g  Zsír: 26,58g Feh.: 25,14g Cuk: 5,99g Ca: mg	Karfiollevés <sup>1</sup> , Rántott trappista háromszög <sup>3,7</sup> , Párolt rizs, Tartármártás <sup>3,7,10</sup>  E: 648,43kcal Tel.zsír.: 3,69g CH: 87,46g Só: 0,26g  Zsír: 26,68g Feh.: 10,06g Cuk: g Ca: 10,00mg
<b>Uzsonna</b>	Alma  E: 34,80kcal Tel.zsír.: g CH: 7,00g Só: 0,01g  Zsír: 0,40g Feh.: 0,40g 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	Pizzás kifli <sup>1,7</sup>  E: 153,01kcal Tel.zsír.: g CH: 26,95g Só: 0,72g  Zsír: 1,10g Feh.: 5,06g Cuk: g Ca: mg
<b>Energia:</b>	1 003,11kcal	kcal	957,28kcal	1 013,78kcal
<b>Zsír:</b>	22,93g	g	45,66g	33,82g
<b>Telített zsírsav:</b>	4,18g	g	10,47g	5,32g
<b>Fehérje:</b>	36,28g	g	43,14g	19,46g
<b>Szénhidrát:</b>	157,39g	g	89,32g	144,40g
<b>Hozzáadott cukor:</b>	g	g	17,98g	5,00g
<b>Só:</b>	1,34g	g	1,80g	1,52g
<b>Ca:</b>	160,00mg	mg	150,00mg	10,00mg

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                      |