

# Óvodás

# Étlap

2023. március 27 - 2023. március 31

Étkezés	2023.03.27 Hétfő	2023.03.28 Kedd	2023.03.29 Szerda	2023.03.30 Csütörtök	2023.03.31 Péntek
<b>Tízórai</b>	Korpás kenyér, Sárgarépakrém <sup>7</sup> , Tea - gyümölcs  E: 171,74kcal Tel.zsír.: 1,69g CH: 25,19g Só: 0,77g  Zsír: 5,59g Feh.: 4,82g Cuk: 5,00g Ca: 27,51mg	Májkrem vizes zsemle <sup>1,6</sup> , Zöldáru lila hagyma, Kakaó <sup>7</sup>  E: 370,11kcal Tel.zsír.: 2,52g CH: 49,60g Só: 0,96g  Zsír: 9,68g Feh.: 15,16g 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> , Tej 2 dl <sup>7</sup>  E: 288,25kcal Tel.zsír.: 1,96g CH: 34,47g Só: 0,55g  Zsír: 9,12g Feh.: 11,14g Cuk: g Ca: mg	Zsemle <sup>1</sup> , Zöldáru lila hagyma, Párizsi <sup>6</sup> , Margarin, Karamellás tej <sup>7</sup>  E: 402,48kcal Tel.zsír.: 1,95g CH: 50,60g Só: 1,06g  Zsír: 13,36g Feh.: 13,57g Cuk: 14,99g Ca: mg
<b>Ebéd</b>	Betyár leves <sup>1,3</sup> , Alma, Mákos nudli mirelitből <sup>1</sup>  E: 847,37kcal Tel.zsír.: 2,50g CH: 114,91g Só: 1,11g  Zsír: 28,17g Feh.: 29,63g Cuk: g Ca: mg	Meggyleves <sup>1,7</sup> , Sertéspörkölt tésztával <sup>1,3</sup> , Csemege uborka  E: 580,00kcal Tel.zsír.: 1,50g CH: 78,07g Só: 0,60g  Zsír: 20,76g Feh.: 18,27g Cuk: 19,98g Ca: 15,00mg	Paradicsomleves ABC tészta <sup>1,3</sup> , teljes kiőrlésű kenyér <sup>1</sup> , Sült csirkecomb, Burgonyafőzelék <sup>1,7</sup>  E: 662,27kcal Tel.zsír.: 2,89g CH: 75,31g Só: 0,62g  Zsír: 24,94g Feh.: 29,19g 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: 668,96kcal Tel.zsír.: 3,26g CH: 85,20g Só: 0,64g  Zsír: 23,51g Feh.: 27,03g Cuk: g Ca: mg	Daragaluska leves <sup>1,3</sup> , Szárzababfőzelék <sup>1,7</sup> , Dinószaurusz <sup>1,3,6,7</sup>  E: 522,59kcal Tel.zsír.: 3,02g CH: 64,20g Só: 0,13g  Zsír: 34,45g Feh.: 20,80g Cuk: g Ca: 10,00mg
<b>Uzsonna</b>	Mandarin  E: 51,59kcal Tel.zsír.: g CH: 10,78g Só: 0,00g  Zsír: 0,33g Feh.: 0,77g Cuk: g Ca: mg	fokhagymás kifli <sup>1</sup>  E: 123,84kcal Tel.zsír.: g CH: 24,00g Só: g  Zsír: 1,01g Feh.: 4,85g 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	Alma  E: 34,80kcal Tel.zsír.: g CH: 7,00g Só: 0,01g  Zsír: 0,40g Feh.: 0,40g Cuk: g Ca: mg	Tejszelet <sup>1,5,7</sup>  E: 25,71kcal Tel.zsír.: g CH: 10,63g Só: 0,03g  Zsír: 5,18g Feh.: 2,08g Cuk: g Ca: mg
<b>Energia:</b>	1 070,70kcal	1 073,95kcal	1 023,25kcal	992,01kcal	950,79kcal
<b>Zsír:</b>	34,09g	31,45g	29,37g	33,03g	52,98g
<b>Telített zsírsav:</b>	4,19g	4,02g	3,04g	5,22g	4,97g
<b>Fehérje:</b>	35,22g	38,28g	46,17g	38,57g	36,44g
<b>Szénhidrát:</b>	150,88g	151,68g	131,92g	126,67g	125,42g
<b>Hozzáadott cukor:</b>	5,00g	31,97g	13,99g	g	14,99g
<b>Só:</b>	1,89g	1,56g	1,56g	1,20g	1,21g
<b>Ca:</b>	27,51mg	15,00mg	15,00mg	mg	10,00mg

A változtatás jogát fenntartjuk!

### Allergének:

- Glutént tartalmazó gabona
- Rákfélék és azokból készült termékek
- Tojás és abból készült termékek
- Halak és azokból készült termékek
- Földimogyoró és abból készült termékek
- Szójabab és abból készült termékek
- Tej és abból készült termékek
- Diófélék
- Zeller és abból készült termékek
- Mustár és abból készült termékek
- Szezám és abból készült termékek
- Kén-dioxid
- Puhatestűek
- Csillagfürt