

Óvodás

# Étlap

2023. május 8 - 2023. május 12

Étkezés	2023.05.08 Hétfő	2023.05.09 Kedd	2023.05.10 Szerda	2023.05.11 Csütörtök	2023.05.12 Péntek
<b>Tízórai</b>	<b>Kenyér, lenmagos halkrém, uborka<sup>1</sup>, Tea - gyümölcs</b>  E: 175,38kcal Tel.zsír.: g CH: 26,89g Só: 0,59g  Zsír: 2,96g Feh.: 6,09g Cuk: 5,00g Ca: mg	<b>Kenyér párizsi tv paprika<sup>1,6</sup>, Rostos gyümölcs és zöldség nektár</b>  E: 260,49kcal Tel.zsír.: 1,74g CH: 26,19g Só: 0,69g  Zsír: 12,57g Feh.: 9,42g Cuk: g Ca: mg	<b>Sajtos-vajas teljeskiőrlésű kenyér<sup>1,7</sup>, Lilahagyma, Tea</b>  E: 322,21kcal Tel.zsír.: 5,62g CH: 34,81g Só: 1,26g  Zsír: 12,60g Feh.: 13,33g Cuk: 5,00g Ca: 200,00mg	<b>Korpás kenyér szalámi, Karamellás tej<sup>7</sup>, Retek</b>  E: 374,13kcal Tel.zsír.: 4,87g CH: 39,30g Só: 1,58g  Zsír: 16,89g Feh.: 15,15g Cuk: 14,99g Ca: mg	<b>Kenyér zala uborka<sup>1,6</sup>, Tea</b>  E: 295,72kcal Tel.zsír.: 3,92g CH: 33,21g Só: 0,85g  Zsír: 12,94g Feh.: 10,41g Cuk: 5,00g Ca: mg
<b>Ebéd</b>	<b>Majorannás májgaluskaleves csirkemájból<sup>1,3</sup>, Kevrt meggyes süti<sup>1,3,7</sup></b>  E: 610,16kcal Tel.zsír.: 3,93g CH: 90,01g Só: 0,44g  Zsír: 23,98g Feh.: 18,48g Cuk: g Ca: mg	<b>Burgonyaleves zöldséges<sup>1,3</sup>, Vadas marhatokány tésztával<sup>1,3,7,10</sup></b>  E: 627,55kcal Tel.zsír.: 3,87g CH: 90,58g Só: 0,24g  Zsír: 16,26g Feh.: 29,99g Cuk: g Ca: 15,00mg	<b>Csontleves cérnametélttel<sup>1,3</sup>, Paradicsomos húsgombóc<sup>1</sup></b>  E: 584,08kcal Tel.zsír.: 0,92g CH: 70,35g Só: 0,09g  Zsír: 24,94g Feh.: 18,81g Cuk: g Ca: mg	<b>Tojásleves<sup>1,3</sup>, teljes kiőrlésű kenyér f<sup>1</sup>, Zöldborsó főzelék<sup>1,7</sup>, Sült csirkecomb</b>  E: 546,02kcal Tel.zsír.: 2,40g CH: 43,84g Só: 0,20g  Zsír: 26,83g Feh.: 30,20g Cuk: g Ca: mg	<b>Gyümölcsleves alma+trópusi gyümölcs<sup>1,7</sup>, Pásztortarhonya<sup>1,6,10</sup></b>  E: 590,65kcal Tel.zsír.: 6,49g CH: 74,58g Só: 1,36g  Zsír: 22,88g Feh.: 18,84g Cuk: 6,20g Ca: 20,00mg
<b>Uzsonna</b>	<b>Gyümölcs joghurt<sup>7</sup></b>  E: 124,65kcal Tel.zsír.: 2,34g CH: 16,85g Só: 0,37g  Zsír: 4,35g Feh.: 4,20g Cuk: 9,75g Ca: 146,52mg	<b>müzliszelet<sup>1,5,7,8</sup></b>  E: 122,10kcal Tel.zsír.: g CH: 9,30g Só: g  Zsír: 0,46g Feh.: 1,80g Cuk: g Ca: mg	<b>Sós kifli<sup>1,7</sup></b>  E: 123,84kcal Tel.zsír.: g CH: 24,00g Só: g  Zsír: 1,01g Feh.: 4,85g Cuk: g Ca: mg	<b>Alma</b>  E: 34,80kcal Tel.zsír.: g CH: 7,00g Só: 0,01g  Zsír: 0,40g Feh.: 0,40g Cuk: g Ca: mg	<b>Túró rudi<sup>5,7</sup></b>  E: 77,40kcal Tel.zsír.: g CH: 3,32g Só: g  Zsír: 2,19g Feh.: 0,91g Cuk: g Ca: mg
<b>Energia:</b>	910,19kcal	1 010,14kcal	1 030,13kcal	954,95kcal	963,77kcal
<b>Zsír:</b>	31,29g	29,28g	38,55g	44,12g	38,01g
<b>Telített zsírsav:</b>	6,27g	5,61g	6,54g	7,27g	10,41g
<b>Fehérje:</b>	28,76g	41,21g	36,99g	45,75g	30,16g
<b>Szénhidrát:</b>	133,74g	126,08g	129,16g	90,14g	111,11g
<b>Hozzáadott cukor:</b>	14,75g	g	5,00g	14,99g	11,20g
<b>Só:</b>	1,40g	0,93g	1,36g	1,79g	2,21g
<b>Ca:</b>	146,52mg	15,00mg	200,00mg	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                      |