

Óvodás

# Étlap

2023. május 22 - 2023. május 26

Étkezés	2023.05.22 Hétfő	2023.05.23 Kedd	2023.05.24 Szerda	2023.05.25 Csütörtök	2023.05.26 Péntek
<b>Tízórai</b>	Szezámmagos zsemle <sub>1</sub> , Sajtkrém /n./ <sub>7</sub> , Tej 2 dl <sub>7</sub> , Zöldáru kigyóuborka	Zöldséges felvágott <sub>6,7,9,10</sub> , Zöldáru kigyóuborka, Tea - gyümölcs, Kenyér <sub>1</sub>	teljes kiőrlésű kenyér <sub>1</sub> , Zöldáru lila hagyma, Tojáspástétom <sub>3,10</sub> , Tea	teljes kiőrlésű kenyér <sub>1</sub> , Sajtos párizsi, Tea - gyümölcs, Retek	Kenyér, kópé szelet retek <sub>1</sub> , Tej <sub>7</sub>
	E: 248,86kcal Tel.zsír.: 3,51g CH: 26,72g Só: 0,00g Zsír: 10,25g Feh.: 11,22g Cuk: g Ca: mg	E: 211,58kcal Tel.zsír.: g CH: 38,27g Só: 0,51g Zsír: 4,36g Feh.: 8,55g Cuk: 5,22g Ca: mg	E: 227,10kcal Tel.zsír.: 1,88g CH: 28,93g Só: 0,72g Zsír: 8,07g Feh.: 6,38g Cuk: 5,00g Ca: mg	E: 197,88kcal Tel.zsír.: g CH: 26,30g Só: 0,99g Zsír: 5,50g Feh.: 7,80g Cuk: 5,00g Ca: mg	E: 377,05kcal Tel.zsír.: 2,45g CH: 45,10g Só: 0,74g Zsír: 12,44g Feh.: 18,62g Cuk: g Ca: mg
<b>Ebéd</b>	Babgulyás sertés combból <sub>1,3</sub> , Burgonyás tészta <sub>1,3</sub> , Csemege uborka	Karalábé leves <sub>1</sub> , Csirke nuggets rántva <sub>1,3,5,7</sub> , Burgonyafőzelék <sub>1,7</sub> , Kenyér <sub>1</sub>	Daragaluska leves <sub>1,3</sub> , Vidróczki sertés tokány spagettivel <sub>1,3,7</sub>	Köménymagleves kenyérkockával <sub>1</sub> , Rakott kelkáposzta <sub>7</sub>	Zöldborsóleves <sub>1,3</sub> , Reszelt csirkemáj, Főtt burgonya, csalamádé
	E: 614,37kcal Tel.zsír.: 2,14g CH: 72,93g Só: 0,72g Zsír: 22,29g Feh.: 27,16g Cuk: g Ca: mg	E: 690,83kcal Tel.zsír.: 3,45g CH: 92,96g Só: 1,34g Zsír: 23,95g Feh.: 22,77g Cuk: g Ca: 15,00mg	E: 569,40kcal Tel.zsír.: 2,51g CH: 73,69g Só: 0,39g Zsír: 18,29g Feh.: 26,17g Cuk: g Ca: 2,50mg	E: 712,36kcal Tel.zsír.: 14,46g CH: 53,93g Só: 1,00g Zsír: 44,35g Feh.: 22,08g Cuk: g Ca: 26,00mg	E: 504,29kcal Tel.zsír.: 1,79g CH: 66,61g Só: 0,14g Zsír: 13,49g Feh.: 24,06g Cuk: g Ca: mg
<b>Uzsonna</b>	Sós fonat <sub>1,7</sub>	Alma	müzliszelet <sub>1,5,7,8</sub>	fokhagymás kifli <sub>1</sub>	Gyümölcs joghurt <sub>7</sub>
	E: 123,84kcal Tel.zsír.: g CH: 24,96g Só: g Zsír: 0,96g Feh.: 4,90g Cuk: g Ca: mg	E: 34,80kcal Tel.zsír.: g CH: 7,00g Só: 0,01g Zsír: 0,40g Feh.: 0,40g Cuk: g Ca: mg	E: 122,10kcal Tel.zsír.: g CH: 9,30g Só: g Zsír: 0,46g Feh.: 1,80g Cuk: g Ca: mg	E: 123,84kcal Tel.zsír.: g CH: 24,00g Só: g Zsír: 1,01g Feh.: 4,85g Cuk: g Ca: mg	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>Energia:</b>	987,07kcal	937,20kcal	918,60kcal	1 034,08kcal	1 005,99kcal
<b>Zsír:</b>	33,50g	28,71g	26,81g	50,86g	30,28g
<b>Telített zsírsav:</b>	5,65g	3,45g	4,39g	14,46g	6,58g
<b>Fehérje:</b>	43,28g	31,72g	34,36g	34,73g	46,87g
<b>Szénhidrát:</b>	124,61g	138,22g	111,92g	104,22g	128,56g
<b>Hozzáadott cukor:</b>	g	5,22g	5,00g	5,00g	9,75g
<b>Só:</b>	0,72g	1,86g	1,11g	1,98g	1,25g
<b>Ca:</b>	mg	15,00mg	2,50mg	26,00mg	146,52mg

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. Szezámmag 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                         |