

Óvodás

Étlap

2023. október 16 - 2023. október 20

Étkezés	2023.10.16 Hétfő	2023.10.17 Kedd	2023.10.18 Szerda	2023.10.19 Csütörtök	2023.10.20 Péntek
<b>Tízórai</b>	Szalámis zsemle <sup>1,6</sup> , Zöldáru lila hagyma, Tea  E: 161,83kcal Tel.zsír.: 2,79g CH: 11,82g Só: 1,03g  Zsír: 8,68g Feh.: 8,57g Cuk: 5,00g Ca: mg	teljes kiörlésű kenyér <sup>1</sup> , Tojáspástétom <sup>3,10</sup> , Zöldáru kigyóborka, Tea - gyümölcs  E: 214,59kcal Tel.zsír.: 1,88g CH: 26,30g Só: 0,72g  Zsír: 8,05g Feh.: 6,11g Cuk: 5,00g Ca: mg	Kenyer, kópé szelet <sup>1</sup> , Zöldáru paradicsom, Kakaó <sup>7</sup>  E: 329,43kcal Tel.zsír.: 1,47g CH: 50,36g Só: 0,06g  Zsír: 7,95g Feh.: 12,18g Cuk: 11,99g Ca: mg	teljes kiörlésű kenyér <sup>1</sup> , Lilahagyma, Sajtkrém / n./ <sup>7</sup> , Tea  E: 247,41kcal Tel.zsír.: 3,51g CH: 32,50g Só: 0,60g  Zsír: 7,50g Feh.: 9,20g Cuk: 5,00g Ca: mg	Kenyer zala uborka <sup>1,6</sup> , Tej <sup>7</sup>  E: 330,25kcal Tel.zsír.: 2,62g CH: 38,48g Só: 0,79g  Zsír: 11,14g Feh.: 17,18g Cuk: g Ca: mg
<b>Ebéd</b>	Gulyásleves csurgással marha <sup>1,3</sup> , Császármorzsa lekvárral <sup>1,3</sup>  E: 708,01kcal Tel.zsír.: 6,68g CH: 89,09g Só: 0,60g  Zsír: 29,48g Feh.: 20,06g Cuk: 15,42g Ca: mg	Zöldborsóleves <sup>1,3</sup> , Bolognai halas penne <sup>1,4</sup>  E: 516,83kcal Tel.zsír.: 1,55g CH: 72,39g Só: 0,10g  Zsír: 14,27g Feh.: 21,00g Cuk: 0,10g Ca: mg	Fahéjas meggyleves <sup>1,7</sup> , Párolt rizs, Rántott trappista háromszög <sup>3,7</sup> , Tartármártás <sup>3,7,10</sup>  E: 451,52kcal Tel.zsír.: 3,16g CH: 66,88g Só: 0,04g  Zsír: 16,01g Feh.: 6,13g Cuk: 6,99g Ca: 21,50mg	Lebbencsleves <sup>1</sup> , Sárgaborsó főzelék <sup>1</sup> , Pulykasült, Kenyer <sup>1</sup>  E: 592,26kcal Tel.zsír.: 2,37g CH: 78,44g Só: 0,15g  Zsír: 16,11g Feh.: 31,70g Cuk: g Ca: mg	Húsleves <sup>1,3</sup> , Töltött káposzta <sup>1,3,7</sup>  E: 460,09kcal Tel.zsír.: 1,43g CH: 49,13g Só: 0,47g  Zsír: 21,74g Feh.: 16,91g Cuk: g Ca: 11,00mg
<b>Uzsonna</b>	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	Sós fonat <sup>1,7</sup>  E: 258,00kcal Tel.zsír.: g CH: 52,00g Só: g  Zsír: 2,00g Feh.: 10,20g 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	Natúr joghurt <sup>7</sup> , Zsemle / vizes/ fél <sup>1</sup>  E: 120,25kcal Tel.zsír.: g CH: 15,75g Só: 0,20g  Zsír: 3,00g Feh.: 5,15g Cuk: g Ca: mg	Dörmi Kismackó <sup>1,3,7,8</sup>  E: 116,10kcal Tel.zsír.: g CH: 17,40g Só: 0,19g  Zsír: 4,50g Feh.: 1,83g Cuk: g Ca: mg
Energia:	992,83kcal	989,42kcal	933,96kcal	959,92kcal	906,44kcal
Zsír:	42,36g	24,32g	25,06g	26,61g	37,38g
Telített zsírsav:	9,46g	3,44g	4,63g	5,88g	4,05g
Fehérje:	30,21g	37,31g	23,37g	46,05g	35,92g
Szénhidrát:	119,81g	150,69g	144,20g	126,70g	105,01g
Cukor:	20,42g	5,09g	18,98g	5,00g	g
Só:	1,64g	0,82g	0,81g	0,95g	1,45g
Ca:	mg	mg	21,50mg	mg	11,00mg

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                      |