

Óvodás

# Étlap

2024. február 19 - 2024. február 23

Étkezés	2024.02.19 Hétfő	2024.02.20 Kedd	2024.02.21 Szerda	2024.02.22 Csütörtök	2024.02.23 Péntek
<b>Tízórai</b>	Felvágott mexikói, Margarin, Zöldáru kigyóborka, Tej <sub>7</sub> , Kenyér <sub>1</sub>  E: 472,08kcal Tel.zsír.: 4,34g CH: 45,51g Só: 1,32g  Zsír: 27,86g Feh.: 18,32g Cuk: 0,50g Ca: mg	teljes kiörlésű kenyér <sub>1</sub> , Szezámagos sajtkrém <sub>7</sub> , Zöldáru paradicsom, Tea  E: 270,60kcal Tel.zsír.: 4,68g CH: 30,80g Só: 0,01g  Zsír: 10,23g Feh.: 10,52g Cuk: 5,00g Ca: mg	Zsemle <sub>1</sub> , Zala felvágott <sub>6</sub> , Zöldáru paprika, Margarin, Kakaó <sub>7</sub>  E: 500,25kcal Tel.zsír.: 6,55g CH: 47,97g Só: 1,23g  Zsír: 24,57g Feh.: 15,67g Cuk: 11,99g Ca: mg	kenyér főtt tojás <sub>1,3</sub> , Zöldáru lila hagyma, Tej <sub>7</sub>  E: 327,68kcal Tel.zsír.: 1,64g CH: 44,93g Só: 0,11g  Zsír: 9,67g Feh.: 13,22g Cuk: g Ca: mg	Párizsikrémes korpás kifli <sub>1,6</sub> , Tea - gyümölcs, Zöldáru kigyóborka  E: 237,08kcal Tel.zsír.: 3,30g CH: 17,52g Só: 0,92g  Zsír: 16,02g Feh.: 5,14g Cuk: 5,00g Ca: mg
<b>Ebéd</b>	Palócleves <sub>1,3,7</sub> , Almás linzer <sub>1,3,7</sub>  E: 566,73kcal Tel.zsír.: 4,87g CH: 79,30g Só: 0,36g  Zsír: 19,53g Feh.: 16,76g Cuk: 8,99g Ca: 23,00mg	Tojásleves <sub>1,3</sub> , Sárgaborsó főzelék <sub>1</sub> , Fasírt (sertés) <sub>1,3</sub> , Kenyér <sub>1</sub>  E: 654,14kcal Tel.zsír.: 2,54g CH: 69,18g Só: 0,47g  Zsír: 27,45g Feh.: 31,03g Cuk: g Ca: mg	Húsleves cérnametél <sub>1,3</sub> , Sertéspörkölt tésztával <sub>1,3</sub> , Csemege uborka  E: 478,29kcal Tel.zsír.: 0,74g CH: 70,39g Só: 0,41g  Zsír: 11,33g Feh.: 23,09g Cuk: g Ca: mg	Zellerleves (magyaros) <sub>1,3,9</sub> , Rakott brokkoli <sub>7</sub>  E: 520,51kcal Tel.zsír.: 9,16g CH: 33,29g Só: 1,07g  Zsír: 29,72g Feh.: 27,92g Cuk: g Ca: 210,00mg	Meggyleves <sub>1,7</sub> , Rántott csirkemell <sub>1,3</sub> , Párolt zöldség, Párolt rizs  E: 717,26kcal Tel.zsír.: 2,88g CH: 105,19g Só: 0,21g  Zsír: 16,62g Feh.: 30,93g Cuk: 19,98g Ca: 15,00mg
<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	müzliszelet <sub>1,5,6,7,8,11</sub>  E: 106,00kcal Tel.zsír.: g CH: 16,25g Só: g  Zsír: 3,50g Feh.: 1,35g Cuk: g Ca: mg	Narancs  E: 45,54kcal Tel.zsír.: g CH: 9,35g Só: 0,01g  Zsír: 0,22g Feh.: 0,66g Cuk: g Ca: mg	fokhagymás kifli <sub>1</sub>  E: 123,84kcal Tel.zsír.: g CH: 24,00g Só: g  Zsír: 1,01g Feh.: 4,85g Cuk: g Ca: mg	Tejszelet <sub>1,5,7</sub>  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>	1 090,40kcal	1 030,74kcal	1 024,08kcal	972,03kcal	980,05kcal
<b>Zsír:</b>	47,72g	41,18g	36,11g	40,40g	37,83g
<b>Telített zsírsav:</b>	9,21g	7,22g	7,29g	10,80g	6,18g
<b>Fehérje:</b>	35,85g	42,90g	39,42g	45,98g	38,15g
<b>Szénhidrát:</b>	135,59g	116,22g	127,72g	102,22g	133,33g
<b>Cukor:</b>	9,49g	5,00g	11,99g	g	24,98g
<b>Só:</b>	1,68g	0,48g	1,65g	1,17g	1,16g
<b>Ca:</b>	23,00mg	mg	mg	210,00mg	15,00mg

A változtatás jogát fenntartjuk!

**Allergének:**

1. Glutént tartalmazó gabona
2. Rákfélék és azokból készült termékek
3. Tojás és abból készült termékek
4. Halak és azokból készült termékek
5. Földimogyoró és abból készült termékek
6. Szójabab és abból készült termékek
7. Tej és abból készült termékek
8. Diófélék
9. Zeller és abból készült termékek
10. Mustár és abból készült termékek
11. Szezám és abból készült termékek
12. Kén-dioxid
13. Puhatestűek
14. Csillagfürt