

Óvodás

# Étlap

2024. április 15 - 2024. április 19

Étkezés	2024.04.15 Hétfő	2024.04.16 Kedd	2024.04.17 Szerda	2024.04.18 Csütörtök	2024.04.19 Péntek
<b>Tízórai</b>	<b>Kenyér sajt uborka<sup>1,7</sup>, Tea - gyümölcs</b>  E: 327,04kcal Tel.zsír.: 7,10g CH: 32,50g Só: 0,81g  Zsír: 15,35g Feh.: 13,53g Cuk: 5,00g Ca: 180,00mg	<b>Vajas-mézes teljeskiörlesű kenyér<sup>1,7</sup>, Tej<sup>7</sup></b>  E: 380,90kcal Tel.zsír.: 3,87g CH: 52,09g Só: 0,00g  Zsír: 12,20g Feh.: 12,66g Cuk: g Ca: 2,50mg	<b>Kenyér párizsi tv paprika<sup>1,6</sup>, Tea</b>  E: 293,40kcal Tel.zsír.: 1,74g CH: 34,00g Só: 0,69g  Zsír: 12,57g Feh.: 9,44g Cuk: 5,00g Ca: mg	<b>Kenyér zala uborka<sup>1,6</sup>, Tej<sup>7</sup></b>  E: 330,25kcal Tel.zsír.: 2,62g CH: 38,48g Só: 0,79g  Zsír: 11,14g Feh.: 17,18g Cuk: g Ca: mg	<b>Félbarna, sonkakrém TV paprika<sup>1,6</sup>, Tea - gyümölcs</b>  E: 237,28kcal Tel.zsír.: 0,59g CH: 39,36g Só: 0,71g  Zsír: 2,65g Feh.: 12,79g Cuk: 5,00g Ca: mg
<b>Ebéd</b>	<b>Bakonyi betyárleves<sup>1,7</sup>, Alma, Mákos nudli mirelitből<sup>1</sup></b>  E: 644,35kcal Tel.zsír.: 3,24g CH: 73,21g Só: 0,25g  Zsír: 27,61g Feh.: 23,26g Cuk: g Ca: 20,00mg	<b>Tejfőlös burgonyaleves<sup>1,7</sup>, Fejtett babfőzelék<sup>1,7</sup>, Sertéspörkölt, Kenyér<sup>1</sup></b>  E: 628,45kcal Tel.zsír.: 4,86g CH: 68,92g Só: 0,17g  Zsír: 25,48g Feh.: 29,87g Cuk: g Ca: 46,00mg	<b>Gyümölcsleves alma+ trópusi gyümölcs<sup>1,7</sup>, Óvári csirkemell<sup>1,7</sup>, zöldséges bulgur<sup>1</sup></b>  E: 552,67kcal Tel.zsír.: 3,65g CH: 76,06g Só: 0,41g  Zsír: 15,55g Feh.: 28,31g Cuk: 13,19g Ca: 68,00mg	<b>Csontleves cérnametéllel<sup>1,3</sup>, Parajfőzelék<sup>1,7</sup>, Főtt hús, Főtt burgonya</b>  E: 467,25kcal Tel.zsír.: 0,86g CH: 60,32g Só: 0,42g  Zsír: 13,10g Feh.: 25,18g Cuk: g Ca: mg	<b>Fokhagymakrémleves<sup>1,7</sup>, Bolognai spagetti<sup>1,3,7</sup>, Levesgyöngy betét<sup>1,3,7</sup></b>  E: 634,67kcal Tel.zsír.: 4,28g CH: 65,80g Só: 1,78g  Zsír: 28,97g Feh.: 25,50g Cuk: 0,32g Ca: 60,00mg
<b>Uzsonna</b>	<b>fokhagymás kifli<sup>1</sup></b>  E: 123,84kcal Tel.zsír.: g CH: 24,00g Só: g  Zsír: 1,01g Feh.: 4,85g Cuk: g Ca: mg	<b>Banán</b>  E: 52,50kcal Tel.zsír.: g CH: 12,10g Só: 0,03g  Zsír: 0,05g Feh.: 0,65g Cuk: g Ca: mg	<b>Pizzás kifli<sup>1,7</sup></b>  E: 153,01kcal Tel.zsír.: g CH: 26,95g Só: 0,72g  Zsír: 1,10g Feh.: 5,06g Cuk: g Ca: mg	<b>Natúr joghurt<sup>7</sup>, Zsemle<sup>1</sup></b>  E: 185,50kcal Tel.zsír.: g CH: 27,50g Só: 0,39g  Zsír: 3,00g Feh.: 7,20g 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>	1 095,23kcal	1 061,85kcal	999,08kcal	983,01kcal	949,35kcal
<b>Zsír:</b>	43,97g	37,73g	29,23g	27,24g	33,81g
<b>Telített zsírsav:</b>	10,34g	8,73g	5,39g	3,48g	4,87g
<b>Fehérje:</b>	41,64g	43,18g	42,81g	49,56g	39,20g
<b>Szénhidrát:</b>	129,71g	133,11g	137,01g	126,30g	108,48g
<b>Cukor:</b>	5,00g	g	18,19g	g	5,31g
<b>Só:</b>	1,07g	0,20g	1,82g	1,60g	2,49g
<b>Ca:</b>	200,00mg	48,50mg	68,00mg	mg	60,00mg

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