

Óvodás

# Étlap

2024. október 21 - 2024. október 25

Étkezés	2024.10.21 Hétfő	2024.10.22 Kedd	2024.10.24 Csütörtök	2024.10.25 Péntek
<b>Tízórai</b>	Halpástétom, teljes kiőrlésű kenyér <sub>1</sub> , Zöldáru kigyóuborka, Tej <sub>7</sub>  E: 279,54kcal Tel.zsír.: 1,63g CH: 31,67g Só: 0,10g  Zsír: 10,01g Feh.: 11,72g Cuk.: 0,27g Ca: 18,79mg	Kalács <sub>1,3,7</sub> , Tej <sub>7</sub>  E: 341,80kcal Tel.zsír.: 2,60g CH: 49,52g Só: 0,63g  Zsír: 9,31g Feh.: 13,87g Cuk.: 4,58g Ca: 17,95mg	teljes kiőrlésű kenyér <sub>1</sub> , Sajtkrém /n./ <sub>7</sub> , Zöldáru paprika, Tea - gyümölcs  E: 242,38kcal Tel.zsír.: 3,51g CH: 30,60g Só: 0,01g  Zsír: 7,69g Feh.: 9,59g Cuk.: 5,15g Ca: 25,85mg	Kenyér zala uborka <sub>1,6</sub> , Tea  E: 252,16kcal Tel.zsír.: 2,62g CH: 33,18g Só: 0,79g  Zsír: 8,14g Feh.: 10,40g Cuk.: 6,50g Ca: 17,09mg
<b>Ebéd</b>	Legényfogó leves <sub>1,7</sub> , Almás linzer <sub>1,3,7</sub>  E: 463,22kcal Tel.zsír.: 3,50g CH: 57,50g Só: 0,61g  Zsír: 14,41g Feh.: 24,06g Cuk.: 15,24g Ca: 104,46mg	Fejtett bableves <sub>1,3</sub> , Paprikás burgonya virslivel <sub>3,6,7,9,10</sub> , Kenyér <sub>1</sub>  E: 588,74kcal Tel.zsír.: 0,57g CH: 99,93g Só: 1,08g  Zsír: 10,38g Feh.: 22,21g Cuk.: 3,06g Ca: 70,70mg	Sütőtökrémleves piritott maggal <sub>1,7</sub> , Sertéspörkölt tésztával <sub>1,3</sub> , Céklasaláta  E: 541,49kcal Tel.zsír.: 1,40g CH: 68,06g Só: 0,27g  Zsír: 19,16g Feh.: 23,09g Cuk.: 7,13g Ca: 54,07mg	Paradicsomleves ABC tészta <sub>1,3</sub> , Panírozott sattal töltött halporció <sub>1,2,3,4,6,7,9,10</sub> , Kukoricás rizs  E: 545,10kcal Tel.zsír.: 1,93g CH: 68,51g Só: 0,00g  Zsír: 23,55g Feh.: 6,22g Cuk.: 8,99g Ca: 4,50mg
<b>Uzsonna</b>	Kifli <sub>1,7</sub> , Natúr joghurt <sub>7</sub>  E: 162,20kcal Tel.zsír.: g CH: 24,40g Só: 0,15g  Zsír: 3,80g Feh.: 7,46g Cuk.: g Ca: 6,00mg	Narancs  E: 45,54kcal Tel.zsír.: g CH: 9,35g Só: 0,01g  Zsír: 0,22g Feh.: 0,66g Cuk.: 9,35g Ca: 48,18mg	Pizzás kifli <sub>1,7</sub>  E: 153,01kcal Tel.zsír.: g CH: 26,95g Só: 0,72g  Zsír: 1,10g Feh.: 5,06g Cuk.: g Ca: mg	Nápolyi szelet <sub>3,5,6,7</sub>  E: 162,90kcal Tel.zsír.: g CH: 15,60g Só: 0,03g  Zsír: 9,90g Feh.: 2,40g Cuk.: g Ca: mg
Energia:	904,96kcal	976,08kcal	936,88kcal	960,16kcal
Zsír:	28,22g	19,91g	27,95g	41,59g
Telített zsírsav:	5,13g	3,17g	4,91g	4,55g
Fehérje:	43,24g	36,74g	37,70g	19,02g
Szénhidrát:	113,58g	158,79g	125,60g	117,29g
Cukor:	6,52g	12,79g	4,28g	1,51g
Só:	0,87g	1,71g	0,99g	0,83g
Ca:	129,25mg	136,83mg	79,92mg	21,59mg

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. Szezámag 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                        |