

Óvodás

# Étlap

2025. február 3 - 2025. február 7

Étkezés	2025.02.03 Hétfő	2025.02.04 Kedd	2025.02.05 Szerda	2025.02.06 Csütörtök	2025.02.07 Péntek
<b>Tízórai</b>	Felvágott mexikói, Margarin, Zöldáru kigyóuborka, Tea - gyümölcs, Kenyér <sub>1</sub>  E: 393,08kcal Tel.zsír.: 4,34g CH: 40,06g Só: 1,32g  Zsír: 24,86g Feh.: 11,53g Cuk.: 5,89g Ca: 14,95mg	teljes kiörlésű kenyér <sub>1</sub> , Sajtkrém naprafórómagos-pórégagymás <sub>7</sub> , Tea  E: 255,14kcal Tel.zsír.: 4,68g CH: 29,11g Só: 0,00g  Zsír: 9,61g Feh.: 9,87g Cuk.: 5,31g Ca: 16,63mg	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.: 12,07g Ca: 23,20mg	kenyér főtt tojás <sub>1,3</sub> , Zöldáru lila hagyma, Tej <sub>7</sub>  E: 334,61kcal Tel.zsír.: 1,77g CH: 44,96g Só: 0,12g  Zsír: 10,17g Feh.: 13,79g Cuk.: 2,62g Ca: 12,40mg	Párizsikrémes korpás zsemle <sub>1,6</sub> , Tea - gyümölcs, Zöldáru kigyóuborka  E: 306,48kcal Tel.zsír.: 3,30g CH: 28,44g Só: 0,92g  Zsír: 15,65g Feh.: 6,58g Cuk.: 5,73g Ca: 15,32mg
<b>Ebéd</b>	Hamis gulyásleves <sub>1,3</sub> , Sajtos tejfölös spagetti <sub>7</sub>  E: 613,14kcal Tel.zsír.: 7,41g CH: 79,13g Só: 0,87g  Zsír: 22,85g Feh.: 21,35g Cuk.: 3,07g Ca: 194,40mg	Zellerleves (magyaros) <sub>1,3,9</sub> , Sárgaborsó főzelék <sub>1</sub> , Csirke nuggets rántva <sub>1,3,5,7</sub> , Kenyér <sub>1</sub>  E: 616,39kcal Tel.zsír.: 2,62g CH: 75,52g Só: 1,31g  Zsír: 22,54g Feh.: 26,39g Cuk.: g Ca: 41,80mg	Daragaluska leves, Sertéspörkölt tészta <sub>1,3</sub> , Csemege uborka  E: 481,06kcal Tel.zsír.: 1,88g CH: 57,81g Só: 0,34g  Zsír: 18,89g Feh.: 19,41g Cuk.: 4,46g Ca: 46,11mg	Tejfölös burgonyaleves <sub>1,7</sub> , Rakott brokkoli <sub>7</sub>  E: 543,71kcal Tel.zsír.: 10,41g CH: 35,45g Só: 0,99g  Zsír: 31,51g Feh.: 27,15g Cuk.: 2,65g Ca: 383,66mg	Meggyleves <sub>1,7</sub> , Párolt zöldség, Rántott sertés karaj <sub>1,3</sub> , Párolt rizs  E: 656,36kcal Tel.zsír.: 2,58g CH: 97,68g Só: 0,23g  Zsír: 17,27g Feh.: 21,66g Cuk.: 27,32g Ca: 48,90mg
<b>Uzsonna</b>	Alma  E: 34,80kcal Tel.zsír.: g CH: 7,00g Só: 0,01g  Zsír: 0,40g Feh.: 0,40g Cuk.: 7,00g Ca: 10,50mg	Sós fonat <sub>1,7</sub>  E: 123,84kcal Tel.zsír.: g CH: 24,96g Só: g  Zsír: 0,96g Feh.: 4,90g Cuk.: g Ca: mg	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	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: 21,82kcal Tel.zsír.: g CH: 9,02g Só: 0,02g  Zsír: 4,40g Feh.: 1,76g Cuk.: g Ca: mg
<b>Energia:</b>	1 041,02kcal	995,37kcal	1 026,85kcal	1 002,17kcal	984,66kcal
<b>Zsír:</b>	48,11g	33,11g	43,68g	42,68g	37,32g
<b>Telített zsírsav:</b>	11,76g	7,30g	8,43g	12,18g	5,88g
<b>Fehérje:</b>	33,28g	41,15g	35,73g	45,78g	30,01g
<b>Szénhidrát:</b>	126,19g	129,59g	115,13g	104,41g	135,14g
<b>Cukor:</b>	10,48g	0,32g	13,89g	5,27g	8,07g
<b>Só:</b>	2,19g	1,31g	1,57g	1,11g	1,18g
<b>Ca:</b>	219,85mg	58,43mg	117,48mg	396,05mg	64,22mg

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                        |