

## Étlap



Óvoda (3x)

2022. november 21 - 2022. november 25

Étkezés	2022.11.21 Hétfő	2022.11.22 Kedd	2022.11.23 Szerda	2022.11.24 Csütörtök	2022.11.25 Péntek
<b>Tízórai</b>	Tejbedara kakaó szórattal <sup>1,7</sup> E: 239kcal Tel.zsír.: 1,63g CH: 42,42g Só: 0,27g Zsír: 3,35g Feh.: 9,30g H.Cuk: 13,99g Ca: 232,63mg	Omlott <sup>3,7</sup> Teljes kiőrlésű kenyér <sup>1,3,7</sup> Póréhagyma Tej 1,5% <sup>7</sup> E: 312kcal Tel.zsír.: 3,01g CH: 38,31g Só: 0,71g Zsír: 10,04g Feh.: 16,78g H.Cuk: g Ca: 287,30mg	Teljes kiőrlésű kifli <sup>1,3,7</sup> Pritamin paprika Tej 1,5% <sup>7</sup> Kockasajt <sup>7</sup> E: 258kcal Tel.zsír.: 2,17g CH: 34,53g Só: 0,61g Zsír: 6,64g Feh.: 13,20g H.Cuk: g Ca: 236,40mg	Graham kenyér <sup>1,3,7</sup> Snidlinges túrókrém <sup>7,11</sup> Tej 1,5% <sup>7</sup> E: 268kcal Tel.zsír.: 3,20g CH: 39,32g Só: 0,70g Zsír: 8,11g Feh.: 17,84g H.Cuk: g Ca: 295,47mg	Hot-Dog <sup>1,3,6</sup> Paradicsom Tej 1,5% <sup>7</sup> E: 309kcal Tel.zsír.: 3,27g CH: 38,25g Só: 0,70g Zsír: 9,62g Feh.: 17,04g H.Cuk: 1,26g Ca: 252,72mg
<b>Ebéd</b>	Hagymaleves <sup>1,7,8</sup> Levesgyöngy betét <sup>1,3,7</sup> Szárnyas rizottó <sup>7</sup> Mandarin E: 552kcal Tel.zsír.: 5,22g CH: 63,83g Só: 0,44g Zsír: 21,33g Feh.: 23,17g H.Cuk: g Ca: 160,75mg	Alföldi zöldségleves <sup>9</sup> Sertéspörkölt Tészta köret <sup>1,3</sup> Csemege uborka E: 521kcal Tel.zsír.: 1,14g CH: 54,11g Só: 0,34g Zsír: 24,68g Feh.: 18,97g H.Cuk: g Ca: 71,81mg	Csontleves cérnametélte <sup>1</sup> Sóskafezelék <sup>1,7</sup> Főtt tojás <sup>3</sup> Tört burgonya Túró Rudi <sup>5,7</sup> E: 506kcal Tel.zsír.: 7,12g CH: 69,20g Só: 0,39g Zsír: 16,89g Feh.: 17,60g H.Cuk: 15,46g Ca: 167,81mg	Babgulyás <sup>1,9</sup> Lekváros bukta <sup>1,3,7</sup> Teljes kiőrlésű kenyér <sup>1,3,7</sup> E: 431kcal Tel.zsír.: 0,56g CH: 64,52g Só: 0,45g Zsír: 9,36g Feh.: 20,70g H.Cuk: g Ca: 70,67mg	Grízgaluska leves <sup>1,3</sup> Citromos hal <sup>4</sup> Zöldséges bulgur <sup>1</sup> E: 388kcal Tel.zsír.: 2,01g CH: 44,38g Só: 0,19g Zsír: 14,83g Feh.: 21,24g H.Cuk: g Ca: 51,43mg
<b>Uzsonna</b>	Teljes kiőrlésű zsemle <sup>1,3,7</sup> Párizsi felvágott <sup>6</sup> Kígyóuborka E: 215kcal Tel.zsír.: g CH: 31,10g Só: 0,32g Zsír: 5,85g Feh.: 8,80g H.Cuk: g Ca: 20,84mg	Sajtos stangli <sup>1,3,6,7</sup> E: 101kcal Tel.zsír.: g CH: 13,12g Só: 0,59g Zsír: 3,65g Feh.: 3,81g H.Cuk: g Ca: mg	Csirkemell hamburger <sup>1,3,7,10</sup> E: 152kcal Tel.zsír.: 0,85g CH: 17,41g Só: 0,37g Zsír: 3,92g Feh.: 11,58g H.Cuk: 0,14g Ca: 28,74mg	Szezámagos zsemle zala felvágottal <sup>1,6,11</sup> Retek E: 244kcal Tel.zsír.: 2,86g CH: 28,99g Só: 0,91g Zsír: 9,68g Feh.: 10,10g H.Cuk: g Ca: 38,27mg	Teljes kiőrlésű kifli <sup>1,3,7</sup> Kefir <sup>7</sup> E: 250kcal Tel.zsír.: 4,93g CH: 29,67g Só: 0,64g Zsír: 8,78g Feh.: 11,19g H.Cuk: g Ca: 278,40mg
Energia:	1 005,49kcal	934,84kcal	916,32kcal	942,46kcal	947,51kcal
Zsír:	30,53g	38,36g	27,45g	27,14g	33,23g
Telített zsírsav:	6,85g	4,15g	10,14g	6,62g	10,21g
Fehérje:	41,26g	39,56g	42,38g	48,64g	49,47g
Szénhidrát:	137,35g	105,54g	121,14g	132,83g	112,30g
Hozzáadott cukor:	13,99g	g	15,60g	g	1,26g
Só:	1,02g	1,64g	1,36g	2,06g	1,53g
Ca:	414,22mg	359,11mg	432,94mg	404,41mg	582,55mg

**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

A változás jogát fenntartjuk!