

### Óvoda (3x)

Étkezés	2023.01.23 Hétfő	2023.01.24 Kedd	2023.01.25 Szerda	2023.01.26 Csütörtök	2023.01.27 Péntek
<b>Tízórai</b>	Fahéjas croissant <sup>1,3,6,7</sup> Tej 1,5% <sup>7</sup>  E: 392kcal Tel.zsír: 1,63g CH: 45,25g Só: 0,76g  Zsír: 14,90g Feh.: 18,42g H.Cuk: g Ca: 228,00mg	Teljes kiőrlésű kenyér <sup>1</sup> Párizsi felvágott <sup>6</sup> Retek Tej 1,5% <sup>7</sup>  E: 299kcal Tel.zsír: 1,68g CH: 37,50g Só: 0,59g  Zsír: 9,17g Feh.: 15,90g H.Cuk: g Ca: 262,49mg	Tojásrántotta poréahagymával <sup>3,7</sup> Teljes kiőrlésű kenyér <sup>1</sup> Tej 1,5% <sup>7</sup>  E: 312kcal Tel.zsír: 3,01g CH: 38,36g Só: 0,71g  Zsír: 10,04g Feh.: 16,81g H.Cuk: g Ca: 288,53mg	Csokis gabona pehely <sup>1</sup> Tej 1,5% <sup>7</sup>  E: 283kcal Tel.zsír: 3,61g CH: 44,76g Só: 0,65g  Zsír: 7,41g Feh.: 8,87g H.Cuk: g Ca: 348,15mg	Teljes kiőrlésű kenyér <sup>1</sup> Körözött szezámmaggal <sup>7,11</sup> Paprika Csipkebogyó tea  E: 264kcal Tel.zsír: 1,80g CH: 36,52g Só: 0,35g  Zsír: 7,40g Feh.: 12,44g H.Cuk: 6,99g Ca: 96,91mg
<b>Ebéd</b>	Fokhagymakrém leves <sup>1,7,8</sup> Levesgyöngy betét <sup>1,3,7</sup> Tarhonyás hús <sup>1</sup> Csemege uborka  E: 464kcal Tel.zsír: 2,77g CH: 50,74g Só: 0,37g  Zsír: 19,50g Feh.: 20,04g H.Cuk: g Ca: 69,87mg	Húsleves cénametéllel <sup>1,8,9</sup> Főtt sertésszelet Spenót mártás <sup>1</sup> Tört burgonya  E: 488kcal Tel.zsír: 0,87g CH: 52,65g Só: 0,50g  Zsír: 16,55g Feh.: 30,20g H.Cuk: 0,80g Ca: 169,52mg	Álföldi zöldségleves <sup>9</sup> Gombás csirkeragu <sup>1</sup> Petrezselymes rizs Kiwi  E: 463kcal Tel.zsír: 1,35g CH: 62,88g Só: 0,22g  Zsír: 11,64g Feh.: 23,70g H.Cuk: g Ca: 89,45mg	Grízgaluska leves <sup>1,3</sup> Roston sült hal <sup>4</sup> Poréahagymamártás <sup>1,7</sup> Párolt zöldségköret  E: 436kcal Tel.zsír: 4,45g CH: 42,11g Só: 0,70g  Zsír: 18,35g Feh.: 23,44g H.Cuk: 0,16g Ca: 127,37mg	Gulyásleves Aranygaluska <sup>1,3,7,8</sup>  E: 553kcal Tel.zsír: 4,10g CH: 57,47g Só: 0,18g  Zsír: 26,54g Feh.: 18,16g H.Cuk: 12,00g Ca: 90,49mg
<b>Uzsonna</b>	Teljes kiőrlésű zsemle <sup>1</sup> Paradicsom Kenőmájás <sup>6,7</sup>  E: 235kcal Tel.zsír: 3,18g CH: 32,46g Só: 1,00g  Zsír: 7,38g Feh.: 9,45g H.Cuk: g Ca: 19,49mg	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	Lekváros levél <sup>1,3,7</sup>  E: 201kcal Tel.zsír: g CH: 28,85g Só: 0,25g  Zsír: 8,00g Feh.: 2,65g H.Cuk: g Ca: mg	Teljes kiőrlésű kifli <sup>1,7</sup> Kígyóuborka Csirkemell sonka <sup>6</sup> Margarin  E: 189kcal Tel.zsír: 2,03g CH: 22,05g Só: 0,90g  Zsír: 5,24g Feh.: 11,47g H.Cuk: g Ca: 17,46mg	Kefir <sup>7</sup> Kifli <sup>1,7</sup>  E: 255kcal Tel.zsír: 4,39g CH: 33,15g Só: 0,54g  Zsír: 8,38g Feh.: 11,41g H.Cuk: g Ca: 278,44mg
<b>Energia:</b>	1 090,95kcal	938,45kcal	977,04kcal	907,51kcal	1 071,70kcal
<b>Zsír:</b>	41,78g	29,64g	29,68g	30,99g	42,32g
<b>Telített zsírsav:</b>	7,58g	3,40g	4,36g	10,09g	10,29g
<b>Fehérje:</b>	47,91g	57,69g	43,15g	43,78g	42,01g
<b>Szénhidrát:</b>	128,44g	107,55g	130,09g	108,91g	127,14g
<b>Hozzáadott cukor:</b>	g	0,94g	g	0,16g	18,99g
<b>Só:</b>	2,13g	1,46g	1,18g	2,25g	1,07g
<b>Ca:</b>	317,36mg	460,75mg	377,98mg	492,98mg	465,84mg

#### 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