

### Óvoda (3x)

Étkezés	2023.02.06 Hétfő	2023.02.07 Kedd	2023.02.08 Szerda	2023.02.09 Csütörtök	2023.02.10 Péntek
<b>Tízórai</b>	Briós <sup>1,3,7</sup> Tejeskávé <sup>7</sup>  E: 307kcal Tel.zsír: 1,26g CH: 52,78g Só: 0,55g  Zsír: 6,01g Feh.: 9,75g H.Cuk: 11,99g Ca: 174,19mg	Teljes kiőrlésű kenyér <sup>1</sup> Omlett <sup>3,7</sup> Paprika Tej 1,5% <sup>7</sup>  E: 314kcal Tel.zsír: 3,01g CH: 38,56g Só: 0,71g  Zsír: 10,11g Feh.: 16,93g H.Cuk: g Ca: 279,05mg	Lekváros kenyér <sup>1</sup> Tej 1,5% <sup>7</sup>  E: 243kcal Tel.zsír: 2,29g CH: 43,89g Só: 0,76g  Zsír: 5,95g Feh.: 11,76g H.Cuk: 6,23g Ca: 238,42mg	Teljes kiőrlésű kenyér <sup>1</sup> Májkrem <sup>6,11</sup> Tej 1,5% <sup>7</sup> Uborka  E: 319kcal Tel.zsír: 3,06g CH: 38,27g Só: 0,81g  Zsír: 11,06g Feh.: 16,18g H.Cuk: g Ca: 288,14mg	Teljes kiőrlésű kenyér <sup>1</sup> Paradicsom Fűszeres vajkrem <sup>7</sup> Tej 1,5% <sup>7</sup>  E: 274kcal Tel.zsír: 3,62g CH: 38,19g Só: 0,59g  Zsír: 7,75g Feh.: 12,54g H.Cuk: g Ca: 251,34mg
<b>Ebéd</b>	Zöldségleves <sup>1,9</sup> Teljes kiőrlésű kenyér <sup>1</sup> Fejtettbab főzelék <sup>1,7</sup> Főtt virsli <sup>6</sup>  E: 488kcal Tel.zsír: 4,17g CH: 56,87g Só: 0,45g  Zsír: 18,52g Feh.: 22,64g H.Cuk: g Ca: 97,31mg	Köményleves <sup>1</sup> Tavaszi ragu Burgonyapüré <sup>7</sup>  E: 378kcal Tel.zsír: 2,20g CH: 40,73g Só: 0,26g  Zsír: 15,42g Feh.: 18,52g H.Cuk: g Ca: 102,99mg	Vajgaluska leves <sup>1,3</sup> Csirkepörkölt Párolt rizs Céklasaláta  E: 481kcal Tel.zsír: 2,41g CH: 60,62g Só: 0,43g  Zsír: 16,18g Feh.: 22,10g H.Cuk: 2,00g Ca: 74,91mg	Eperkrem leves <sup>1,7,8</sup> Göngyölt sertéskaraj <sup>1,3</sup> Zöldséges bulgur <sup>1</sup>  E: 412kcal Tel.zsír: 1,31g CH: 46,51g Só: 0,26g  Zsír: 16,83g Feh.: 19,63g H.Cuk: g Ca: 79,41mg	Sertésraguleves <sup>3,7,9</sup> Dejós tészta <sup>1,8</sup> Mandarin  E: 554kcal Tel.zsír: 1,88g CH: 66,60g Só: 0,17g  Zsír: 22,16g Feh.: 19,42g H.Cuk: 7,50g Ca: 90,53mg
<b>Uzsonna</b>	Magos zsemle <sup>1,11</sup> Kigyóuborka Paprikás szalámi  E: 218kcal Tel.zsír: 2,42g CH: 28,04g Só: 0,77g  Zsír: 8,10g Feh.: 8,06g H.Cuk: g Ca: 25,88mg	Tepertős hatszög <sup>1,3,7</sup>  E: 218kcal Tel.zsír: g CH: 22,55g Só: 0,32g  Zsír: 10,12g Feh.: 5,28g H.Cuk: g Ca: mg	Sonkás pizza <sup>1,3,7</sup>  E: 292kcal Tel.zsír: 3,18g CH: 31,84g Só: 0,40g  Zsír: 9,96g Feh.: 18,25g H.Cuk: 1,00g Ca: 130,57mg	Teljes kiőrlésű kifli <sup>1,7</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	Sült karajos szendvics <sup>1</sup> Fejessaláta  E: 254kcal Tel.zsír: 0,34g CH: 33,37g Só: 0,40g  Zsír: 6,81g Feh.: 14,22g H.Cuk: 2,00g Ca: 36,16mg
Energia:	1 014,07kcal	910,64kcal	1 014,99kcal	981,40kcal	1 082,67kcal
Zsír:	32,62g	35,65g	32,09g	36,67g	36,72g
Telített zsírsav:	7,85g	5,21g	7,88g	9,30g	5,84g
Fehérje:	40,45g	40,74g	52,11g	47,01g	46,18g
Szénhidrát:	137,69g	101,84g	136,35g	114,46g	138,16g
Hozzáadott cukor:	11,99g	g	9,23g	g	9,50g
Só:	1,76g	1,29g	1,59g	1,71g	1,16g
Ca:	297,38mg	382,05mg	443,90mg	645,95mg	378,03mg

#### 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. Szezámag és abból készült termékek 12. Kén-dioxid 13. Puhatestűek 14. Csillagfürt