

óvodás

## Étlap

2024. május 20 - 2024. május 24

Étkezés	2024.05.20 Hétfő	2024.05.21 Kedd	2024.05.22 Szerda	2024.05.23 Csütörtök	2024.05.24 Péntek
<b>Reggeli</b>		<b>Kakaó, kalács</b> <sup>1,3,7</sup> E: 340,91kcal Tel.zsír: 3,70g CH: 54,33g Só: 0,78g Zsír: 8,08g Feh.: 12,34g Cuk.: 27,97g Ca: 205,20mg	<b>Teljeskiörlesű kenyér</b> <sup>1,3,7</sup> , <b>Tojáskrém</b> <sup>3,7,10</sup> , <b>Gyümölcs tea</b> E: 220,10kcal Tel.zsír: 2,33g CH: 24,75g Só: 0,76g Zsír: 9,23g Feh.: 8,59g Cuk.: 1,30g Ca: 2,00mg	<b>Kifli</b> <sup>1,3</sup> , <b>Joghurt eperrel</b> <sup>7</sup> E: 191,45kcal Tel.zsír: 1,95g CH: 31,27g Só: 0,93g Zsír: 3,96g Feh.: 7,35g Cuk.: 8,47g Ca: 120,00mg	<b>Retek, gépsonka, Csipkebogyó tea, Kenyér félbarna</b> <sup>1,3,7</sup> E: 210,26kcal Tel.zsír: 0,74g CH: 34,31g Só: 1,24g Zsír: 2,67g Feh.: 12,12g Cuk.: 6,99g Ca: mg
<b>Ebéd</b>		<b>Orjaleves eperlevéllel</b> <sup>1,8,9</sup> , <b>Natúr csirkemell roston</b> <sup>1</sup> , <b>Finomfőzelék</b> <sup>1,7</sup> , <b>Kenyér félbarna ebédhez</b> <sup>1,3,7</sup> E: 383,59kcal Tel.zsír: 1,26g CH: 43,10g Só: 2,26g Zsír: 10,52g Feh.: 27,89g Cuk.: 11,60g Ca: 34,20mg	<b>Hamis betyár leves</b> <sup>1,7</sup> , <b>Hentestokány, Párolt rizs</b> E: 448,20kcal Tel.zsír: 3,57g CH: 49,12g Só: 2,05g Zsír: 17,93g Feh.: 21,43g Cuk.: 5,48g Ca: 30,00mg	<b>Hagymaleves</b> <sup>1,7,8</sup> , <b>Levesgyöngy betét</b> <sup>1,3,7</sup> , <b>Húsos makaróni</b> <sup>1,7</sup> E: 586,51kcal Tel.zsír: 6,64g CH: 50,69g Só: 1,60g Zsír: 31,83g Feh.: 22,05g Cuk.: 7,44g Ca: 118,00mg	<b>Fánk</b> <sup>1,3,7</sup> , <b>Mészáros leves</b> <sup>1,3</sup> E: 611,85kcal Tel.zsír: 2,20g CH: 76,36g Só: 0,75g Zsír: 21,12g Feh.: 24,93g Cuk.: 9,67g Ca: 39,90mg
<b>Uzsonna</b>		<b>Kifli</b> <sup>1,3</sup> , <b>kockasajt</b> <sup>7</sup> , <b>Zöldáru uborka</b> E: 144,04kcal Tel.zsír: g CH: 23,98g Só: 0,63g Zsír: 2,85g Feh.: 5,52g Cuk.: 0,17g Ca: mg	<b>Mogyorókrém</b> <sup>5</sup> , <b>kenyér</b> <sup>1,3,7</sup> E: 211,40kcal Tel.zsír: 1,58g CH: 35,30g Só: 1,12g Zsír: 5,05g Feh.: 5,98g Cuk.: 7,20g Ca: mg	<b>Ivólé, nápolyi</b> <sup>1,7</sup> E: 123,38kcal Tel.zsír: 1,96g CH: 16,42g Só: 0,05g Zsír: 5,77g Feh.: 1,34g Cuk.: 10,98g Ca: mg	<b>Túrórudi</b> <sup>5,7</sup> E: 109,20kcal Tel.zsír: 4,59g CH: 11,79g Só: 0,00g Zsír: 5,64g Feh.: 2,85g Cuk.: 11,46g Ca: mg
Energia:	kcal	868,53kcal	879,70kcal	901,34kcal	931,31kcal
Zsír:	g	21,45g	32,22g	41,56g	29,43g
Telített zsírsav:	g	4,96g	7,48g	10,54g	7,53g
Fehérje:	g	45,75g	36,00g	30,74g	39,90g
Szénhidrát:	g	121,41g	109,16g	98,38g	122,46g
Cukor:	g	23,91g	6,78g	19,46g	4,17g
Só:	g	3,66g	3,93g	2,58g	1,99g
Ca:	mg	239,40mg	32,00mg	238,00mg	39,90mg

**Allergének:**

1. Glutént tartalmazó gabona 2. Rákkfélék 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

A változás jogát fenntartjuk!