

óvodás

## Étlap

2024. október 7 - 2024. október 11

Étkezés	2024.10.07 Hétfő	2024.10.08 Kedd	2024.10.09 Szerda	2024.10.10 Csütörtök	2024.10.11 Péntek
<b>Reggeli</b>	<b>Kifli<sup>1,3</sup>, Kakaó<sup>7</sup></b> E: 256,65kcal Tel.zsír: 1,54g CH: 46,70g Só: 0,88g Zsír: 3,10g Feh.: 10,20g Cuk.: 26,15g Ca: 223,49mg	<b>Teljeskiörlesű kenyér<sup>1,3,7</sup>, Csipkebogyó tea, retek, vajkrém<sup>7</sup></b> E: 207,72kcal Tel.zsír: 2,95g CH: 31,53g Só: 0,50g Zsír: 6,64g Feh.: 5,34g Cuk.: 7,46g Ca: 15,04mg	<b>Lekvár sárgabarack, Gyümölcs tea, Kenyér félbarna<sup>1,3,7</sup>, Delma multivitamin margarin</b> E: 220,57kcal Tel.zsír: g CH: 34,53g Só: 1,08g Zsír: 6,46g Feh.: 5,10g Cuk.: 8,15g Ca: 15,04mg	<b>Főtt frankfurti virsli, Ketchup, Kenyér félbarna<sup>1,3,7</sup></b> E: 147,31kcal Tel.zsír: 0,23g CH: 28,56g Só: 1,18g Zsír: 1,14g Feh.: 5,49g Cuk.: 2,40g Ca: 13,41mg	<b>Kalács<sup>1,3,7</sup>, Tejeskávét<sup>7</sup></b> E: 345,17kcal Tel.zsír: 3,42g CH: 57,23g Só: 0,71g Zsír: 7,71g Feh.: 11,33g Cuk.: 23,75g Ca: 189,15mg
<b>Ebéd</b>	<b>Reszelttészta - leves<sup>1,3,9</sup>, Sertés pörkölt feltét, Sárgaborsó főzelék<sup>1</sup>, Kenyér félbarna ebédhez<sup>1,3,7</sup></b> E: 518,42kcal Tel.zsír: 1,30g CH: 61,23g Só: 1,86g Zsír: 15,71g Feh.: 31,11g Cuk.: 3,01g Ca: 69,98mg	<b>Francia hagymaleves kenyérkockával<sup>1,3,7,8</sup>, Rántott halrúd mirelit (sütőben sütve)<sup>1,3,4</sup>, Párolt rizs</b> E: 515,16kcal Tel.zsír: 6,07g CH: 64,88g Só: 1,89g Zsír: 18,94g Feh.: 20,18g Cuk.: 5,59g Ca: 172,28mg	<b>Csontleves<sup>1</sup>, Rántott csirkemell<sup>1,3</sup>, Burgonyapüré<sup>7</sup>, Csemege uborka</b> E: 568,54kcal Tel.zsír: 3,97g CH: 54,03g Só: 4,44g Zsír: 27,31g Feh.: 25,69g Cuk.: 9,90g Ca: 136,56mg	<b>Paradicsomleves<sup>1,9</sup>, Párolt rizs, Reszelt (pirított) pulykamáj, csalamádé</b> E: 433,24kcal Tel.zsír: 2,19g CH: 58,24g Só: 3,01g Zsír: 14,48g Feh.: 16,23g Cuk.: 12,21g Ca: 41,01mg	<b>Csirkebecsinált leves<sup>1,9</sup>, Fánk<sup>1,3,7</sup></b> E: 390,44kcal Tel.zsír: 2,86g CH: 45,29g Só: 1,22g Zsír: 13,94g Feh.: 18,66g Cuk.: 9,72g Ca: 80,99mg
<b>Uzsonna</b>	<b>Alma, nápolyi<sup>1,7</sup></b> E: 138,28kcal Tel.zsír: 1,96g CH: 18,52g Só: 0,06g Zsír: 6,11g Feh.: 1,75g Cuk.: 13,08g Ca: 11,55mg	<b>Sajtos kifli<sup>1,3</sup>, Párizsi<sup>6</sup>, kígyó uborka</b> E: 215,23kcal Tel.zsír: 1,70g CH: 23,81g Só: 1,49g Zsír: 8,44g Feh.: 10,31g Cuk.: 0,66g Ca: 72,75mg	<b>Tojáskrém<sup>3,7,10</sup>, Kenyér félbarna<sup>1,3,7</sup></b> E: 225,74kcal Tel.zsír: 2,29g CH: 27,04g Só: 1,17g Zsír: 9,01g Feh.: 8,79g Cuk.: 0,72g Ca: 28,49mg	<b>Gyümölcs joghurt<sup>7</sup>, Kifli<sup>1,3</sup></b> E: 198,45kcal Tel.zsír: 2,34g CH: 30,48g Só: 0,99g Zsír: 4,72g Feh.: 8,11g Cuk.: 17,43g Ca: 160,84mg	<b>belvita jóreggelt erdei gyümölcsös<sup>1,3,7</sup></b> E: 225,00kcal Tel.zsír: 0,80g CH: 34,00g Só: g Zsír: 7,75g Feh.: 3,75g Cuk.: g Ca: mg
Energia:	913,35kcal	938,11kcal	1 014,85kcal	779,00kcal	960,61kcal
Zsír:	24,92g	34,02g	42,78g	20,34g	29,41g
Telített zsírsav:	4,80g	10,72g	6,27g	4,76g	7,08g
Fehérje:	43,07g	35,82g	39,57g	29,82g	33,74g
Szénhidrát:	126,46g	120,22g	115,59g	117,28g	136,52g
Cukor:	22,91g	6,71g	12,26g	13,90g	12,49g
Só:	2,80g	3,88g	6,68g	5,18g	1,93g
Ca:	305,02mg	260,07mg	180,08mg	215,27mg	270,14mg

**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!