

# Étlap

Óvodás

2023. november 6 - 2023. november 10

Dátum	Tízórai	Ebéd	Uzsonna
2023.11.06 Hétfő	Kakaó, kalács <sup>1,3,7</sup> , Margarin E: 377,61kcal Tel.zsír.: 5,00g CH: 54,35g Só: 0,90g Zsír: 12,13g Feh.: 12,35g Cuk: 15,83g Ca: 230,63mg	Karalábéleves (tejfölös), tésztával <sup>1,7</sup> , Csirkepörkölt, Tarhonya köret <sup>1</sup> , Káposzta saláta kész E: 624,38kcal Tel.zsír.: 3,73g CH: 81,06g Só: 4,60g Zsír: 20,45g Feh.: 27,66g Cuk: 2,40g Ca: 98,27mg	Párizsi <sup>6</sup> , Kígyóuborka, Margarin, Teljes kiőrlésű kenyér <sup>1,3,7</sup> E: 235,10kcal Tel.zsír.: 1,30g CH: 27,56g Só: 1,30g Zsír: 10,00g Feh.: 8,03g Cuk: 0,00g Ca: 28,14mg
2023.11.07 Kedd	rozsos zsemle <sup>1</sup> , Margarin, Tej <sup>7</sup> , Méz E: 230,40kcal Tel.zsír.: 3,01g CH: 31,22g Só: 1,32g Zsír: 7,47g Feh.: 9,28g Cuk: 5,67g Ca: 231,44mg	Rizsleves <sup>9</sup> , Baromfi vagdalt <sup>1,3,7</sup> , Kelkáposzta főzelék <sup>1</sup> , Félbarna kenyér ebédhez <sup>1,3,7</sup> , Alma E: 371,08kcal Tel.zsír.: 1,65g CH: 39,12g Só: 2,86g Zsír: 14,04g Feh.: 20,77g Cuk: 0,00g Ca: 104,05mg	Tojáskrém <sup>3,7,10</sup> , Zöldpaprika, Teljes kiőrlésű kenyér <sup>1,3,7</sup> E: 207,30kcal Tel.zsír.: 1,83g CH: 28,80g Só: 0,81g Zsír: 7,28g Feh.: 6,39g Cuk: 0,00g Ca: 31,26mg
2023.11.08 Szerda	Tonhalkrém <sup>3,4,10</sup> , Zöldpaprika, Tea, Teljes kiőrlésű kenyér <sup>1,3,7</sup> E: 190,18kcal Tel.zsír.: 0,19g CH: 35,69g Só: 0,61g Zsír: 2,34g Feh.: 5,76g Cuk: 6,99g Ca: 26,50mg	Sárgaborsóleves, zöldséges <sup>1</sup> , Tökfőzelék <sup>1,7</sup> , Sült bécsi virsli, Félbarna kenyér ebédhez <sup>1,3,7</sup> E: 463,01kcal Tel.zsír.: 7,67g CH: 36,88g Só: 3,44g Zsír: 25,83g Feh.: 19,31g Cuk: 0,00g Ca: 89,56mg	Túrós táská <sup>1,3,7</sup> , Körte E: 291,40kcal Tel.zsír.: 0,00g CH: 51,70g Só: 0,01g Zsír: 4,53g Feh.: 8,84g Cuk: 0,00g Ca: 17,27mg
2023.11.09 Csütörtök	Retek, Tea, kockasajt <sup>7</sup> , Teljes kiőrlésű kenyér <sup>1,3,7</sup> E: 200,95kcal Tel.zsír.: 0,01g CH: 36,27g Só: 0,60g Zsír: 3,15g Feh.: 6,22g Cuk: 6,99g Ca: 27,66mg	Palóclevés <sup>1,7</sup> , Főtt tészta <sup>1,3</sup> , Mák szórat, Banán E: 600,73kcal Tel.zsír.: 6,09g CH: 86,65g Só: 1,33g Zsír: 18,28g Feh.: 21,01g Cuk: 7,00g Ca: 63,55mg	Kifli <sup>1,3</sup> , Natúr joghurt <sup>7</sup> E: 206,25kcal Tel.zsír.: 2,93g CH: 29,70g Só: 1,08g Zsír: 5,68g Feh.: 8,86g Cuk: 0,00g Ca: 188,44mg
2023.11.10 Péntek	zabkása almával, mazsolával <sup>1,7</sup> , Dió szórat <sup>8</sup> E: 222,38kcal Tel.zsír.: 2,63g CH: 26,24g Só: 0,17g Zsír: 9,97g Feh.: 6,28g Cuk: 12,39g Ca: 115,49mg	Csontleves cérnamentélttel <sup>1</sup> , Tejfölös gombás csirkeragu <sup>1,7</sup> , Sárgarépás hajdina E: 358,91kcal Tel.zsír.: 2,31g CH: 38,10g Só: 2,42g Zsír: 12,05g Feh.: 23,61g Cuk: 0,00g Ca: 86,83mg	Körözött <sup>7</sup> , Paradicsom, Teljes kiőrlésű kenyér <sup>1,3,7</sup> E: 196,41kcal Tel.zsír.: 1,77g CH: 30,38g Só: 0,91g Zsír: 3,85g Feh.: 9,74g Cuk: 0,00g Ca: 55,27mg

**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. Szezámgyag és abból készült termékek 12. Kén-dioxid 13. Puhatestűek 14. Csillagfürt 15. Édesítőszer