

## Óvoda (3x)

Étkezés	2024.05.06 Hétfő	2024.05.07 Kedd	2024.05.08 Szerda	2024.05.09 Csütörtök	2024.05.10 Péntek
<b>Tízórai</b>	Tej 1,5% <sup>7</sup> Briós <sup>1,3,7</sup>  E: 222kcal Tel.zsír: 3,01g CH: 30,34g Só: 0,57g  Zsír: 6,12g Feh.: 11,15g H.Cuk: 4,07g Ca: 291,75mg	Tejbedara* kakaó szóráttal <sup>1,7</sup>  E: 251kcal Tel.zsír: 1,63g CH: 45,42g Só: 0,27g  Zsír: 3,35g Feh.: 9,30g H.Cuk: 16,99g Ca: 232,65mg	Sárgarépa Sajtkrém <sup>7,8,11</sup> Gyümölcs tea Teljes kiőrlésű zsemle 1 db <sup>1</sup>  E: 238kcal Tel.zsír: 4,06g CH: 23,05g Só: 0,59g  Zsír: 11,06g Feh.: 10,43g H.Cuk: g Ca: 228,59mg	Tojáskrém <sup>3,7,10</sup> Paprika* Tej 1,5% <sup>7</sup> Teljes kiőrlésű kenyér <sup>1</sup>  E: 291kcal Tel.zsír: 3,60g CH: 33,47g Só: 0,71g  Zsír: 10,01g Feh.: 16,32g H.Cuk: g Ca: 316,98mg	Sonkás-sajtos melegszendvics* tk <sup>1,7</sup> Paradicsom Tea  E: 253kcal Tel.zsír: 4,07g CH: 28,73g Só: 0,69g  Zsír: 7,91g Feh.: 14,05g H.Cuk: 6,99g Ca: 141,04mg
<b>Ebéd</b>	Sült debreceni kolbász* Tojásleves <sup>1,3</sup> Lencsefőzelék <sup>1,7,10</sup> Alma  E: 554kcal Tel.zsír: 7,45g CH: 46,27g Só: 1,44g  Zsír: 29,11g Feh.: 25,08g H.Cuk: 1,00g Ca: 87,76mg	Magyaros* karfiollevés tésztával <sup>1,3,9</sup> Halpogácsa <sup>1,3,4</sup> Petrezselymes rizs Csemege uborka  E: 463kcal Tel.zsír: 1,72g CH: 71,51g Só: 0,64g  Zsír: 9,69g Feh.: 20,91g H.Cuk: g Ca: 68,36mg	Burgonyaleves <sup>1</sup> Tejszínes kukoricás csirkemell csíkok <sup>1,7</sup> Tészta köret <sup>1,3</sup>  E: 531kcal Tel.zsír: 1,83g CH: 62,56g Só: 0,52g  Zsír: 18,52g Feh.: 27,43g H.Cuk: g Ca: 35,76mg	Eróleves <sup>3,9</sup> Vasi paprikás <sup>1</sup> Zöldséges bulgur <sup>1</sup>  E: 473kcal Tel.zsír: 3,50g CH: 43,90g Só: 0,37g  Zsír: 20,84g Feh.: 27,25g H.Cuk: g Ca: 79,88mg	Frankfurti leves zöldségesen <sup>1,6,7</sup> Teljes kiőrlésű kenyér ebéd <sup>1</sup> Lekváros levél <sup>1,3,7</sup>  E: 525kcal Tel.zsír: 2,94g CH: 63,10g Só: 0,62g  Zsír: 23,57g Feh.: 13,30g H.Cuk: g Ca: 61,43mg
<b>Uzsonna</b>	Diákcsemege szalámi* Retek* Teljes kiőrlésű zsemle* <sup>1</sup>  E: 282kcal Tel.zsír: 0,01g CH: 32,13g Só: 0,33g  Zsír: 11,82g Feh.: 12,42g H.Cuk: g Ca: 22,19mg	Kígyóuborka* Húspástétom házi* <sup>7,9</sup> Korpás zsemle <sup>1</sup>  E: 190kcal Tel.zsír: 0,69g CH: 26,56g Só: 0,20g  Zsír: 4,01g Feh.: 11,29g H.Cuk: g Ca: 35,49mg	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	Házi gyümölcsjoghurt* <sup>7</sup> Korpás kifli <sup>1</sup>  E: 271kcal Tel.zsír: 3,97g CH: 37,67g Só: 0,73g  Zsír: 7,95g Feh.: 12,05g H.Cuk: 4,00g Ca: 252,76mg	Kefir <sup>7</sup> Kifli <sup>1,7</sup>  E: 255kcal Tel.zsír: 4,39g CH: 33,15g Só: 0,42g  Zsír: 8,38g Feh.: 11,41g H.Cuk: g Ca: 278,44mg
Energia:	1 057,66kcal	903,14kcal	986,68kcal	1 035,13kcal	1 032,79kcal
Zsír:	47,05g	17,05g	39,70g	38,80g	39,86g
Telített zsírsav:	10,48g	4,04g	5,89g	11,08g	11,40g
Fehérje:	48,65g	41,50g	43,14g	55,61g	38,76g
Szénhidrát:	108,74g	143,49g	108,16g	115,03g	124,98g
Hozzáadott cukor:	5,07g	16,99g	g	4,00g	6,99g
Só:	2,33g	1,12g	1,43g	1,82g	1,73g
Ca:	401,70mg	336,51mg	264,35mg	649,62mg	480,91mg

**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