

Óvodás

Étlap

2020. november 2 - 2020. november 6

Étkezés	2020.11.02 Hétfő	2020.11.03 Kedd	2020.11.04 Szerda	2020.11.05 Csütörtök	2020.11.06 Péntek
<b>Tízórai</b>	teljes kiőrlésű kenyér <sub>1</sub> , Magyaros vajkrém <sub>3</sub> , Zöldáru paprika, Tea  E: 239kcal Tel.zsír.: g CH: 29,35g Só: 0,59g  Zsír: 9,12g Feh.: 6,13g Cuk: 5,00g Ca: 26,95mg	Zsemle <sub>1</sub> , Lekvár sárgabarack, Tej 2 dl  E: 309kcal Tel.zsír.: g CH: 53,45g Só: 0,41g  Zsír: 3,00g Feh.: 11,02g Cuk: 16,29g Ca: 11,58mg	Diákcsemege, Ivólé 100%, Kenyér <sub>1</sub>  E: 287kcal Tel.zsír.: g CH: 32,65g Só: 1,21g  Zsír: 11,88g Feh.: 12,90g Cuk: g Ca: 12,00mg	teljes kiőrlésű kenyér <sub>1</sub> , Körözött <sub>7</sub> , Ivólé  E: 269kcal Tel.zsír.: 0,62g CH: 42,99g Só: 0,61g  Zsír: 4,41g Feh.: 10,25g Cuk: g Ca: 51,34mg	Sajtos-vajas teljeskiőrlésű kenyér <sub>1,7</sub> , Tea  E: 385kcal Tel.zsír.: 8,99g CH: 31,00g Só: 1,58g  Zsír: 19,47g Feh.: 16,96g Cuk: 5,00g Ca: 341,75mg
<b>Ebéd</b>	Májgaluskaleves <sub>1,3,6</sub> , Burgonyás tészta <sub>1,3</sub> , Savanyúság  E: 655kcal Tel.zsír.: 2,95g CH: 96,04g Só: 3,67g  Zsír: 21,53g Feh.: 17,49g Cuk: 5,00g Ca: 65,02mg	Tojásleves <sub>1,3</sub> , Zöldbabfőzelék <sub>1,7</sub> , Zabpelyhes sertés vagdalt <sub>1,3,7,9</sub>  E: 539kcal Tel.zsír.: 3,17g CH: 38,81g Só: 0,24g  Zsír: 32,11g Feh.: 15,69g Cuk: g Ca: 40,52mg	Brokkolikrémleves <sub>1,7</sub> , Alma, Bolognai spagetti <sub>1,3,7,9</sub>  E: 611kcal Tel.zsír.: 5,59g CH: 53,11g Só: 0,66g  Zsír: 34,27g Feh.: 22,85g Cuk: 0,00g Ca: 187,56mg	Magyaros karalábéleves <sub>1,3</sub> , Rántott hal (pangasius) <sub>1,3,4,7</sub> , Burgonyapüré p. <sub>7</sub> , Savanyú káposzta  E: 625kcal Tel.zsír.: 4,85g CH: 63,68g Só: 0,98g  Zsír: 29,30g Feh.: 24,70g Cuk: g Ca: 63,14mg	Citromos kerti leves <sub>1,7,9</sub> , Ananász, Zöldborsós csirkemell tokány <sub>1</sub> , Párolt bulgur <sub>1</sub>  E: 551kcal Tel.zsír.: 2,42g CH: 83,18g Só: 2,12g  Zsír: 11,51g Feh.: 29,93g Cuk: 4,24g Ca: 88,86mg
<b>Uzsonna</b>	Alma, müzliszelet <sub>1,5</sub>  E: 157kcal Tel.zsír.: g CH: 16,30g Só: 0,01g  Zsír: 0,86g Feh.: 2,20g Cuk: g Ca: 10,50mg	Banán  E: 116kcal Tel.zsír.: g CH: 26,62g Só: 0,06g  Zsír: 0,11g Feh.: 1,43g Cuk: g Ca: 6,60mg	Habos puding <sub>7</sub>  E: 192kcal Tel.zsír.: g CH: 36,60g Só: g  Zsír: 3,20g Feh.: 3,80g Cuk: g Ca: mg	Narancs, babapiskóta <sub>1,3</sub>  E: 108kcal Tel.zsír.: 0,25g CH: 20,84g Só: 0,04g  Zsír: 1,24g Feh.: 2,43g Cuk: 5,99g Ca: 47,99mg	Tejszelet <sub>1,7</sub>  E: 120kcal Tel.zsír.: 1,38g CH: 14,40g Só: 0,05g  Zsír: 6,00g Feh.: 2,28g Cuk: g Ca: mg
<b>Energia:</b>	1 051,07kcal	963,58kcal	1 090,17kcal	1 002,25kcal	1 057,25kcal
<b>Zsír:</b>	31,50g	35,22g	49,35g	34,95g	36,98g
<b>Telített zsírsav:</b>	2,95g	3,17g	5,59g	5,72g	12,79g
<b>Fehérje:</b>	25,82g	28,14g	39,55g	37,38g	49,17g
<b>Szénhidrát:</b>	141,69g	118,88g	122,36g	127,51g	128,58g
<b>Hozzáadott cukor:</b>	10,00g	16,29g	0,00g	5,99g	9,24g
<b>Só:</b>	4,27g	0,70g	1,87g	1,63g	3,76g
<b>Ca:</b>	102,47mg	58,70mg	199,56mg	162,47mg	430,61mg

A változtatás jogát fenntartjuk!

**Allergének:**

- |   |  |
|---|--|
| 1. Glutént tartalmazó gabona              | 8. Diófélék                            |
| 2. Rákfélék és azokból készült termékek   | 9. Zeller és abból készült termékek    |
| 3. Tojás és abból készült termékek        | 10. Mustár és abból készült termékek   |
| 4. Halak és azokból készült termékek      | 11. Szezámag és abból készült termékek |
| 5. Földimogyoró és abból készült termékek | 12. Kén-dioxid                         |
| 6. Szójabab és abból készült termékek     | 13. Puhatestűek                        |
| 7. Tej és abból készült termékek          | 14. Csillagfürt                        |