

Óvodás

Étlap

2021. november 15 - 2021. november 19

Étkezés	2021.11.15 Hétfő	2021.11.16 Kedd	2021.11.17 Szerda	2021.11.18 Csütörtök	2021.11.19 Péntek
Tízórai	Zöldárú paradicsom, Párizs ⁶ , Tej 2 dl ⁷ , Kenyér ¹ E: 334kcal Tel.zsír.: g CH: 44,76g Só: 1,83g Zsír: 9,04g Feh.: 16,87g Cuk: g Ca: 23,70mg	teljes kiörlésű kenyér ¹ , Sárgarépa ¹ krém diétás, Tea E: 282kcal Tel.zsír.: 3,28g CH: 31,15g Só: 0,97g Zsír: 13,23g Feh.: 5,63g Cuk: 5,00g Ca: 48,55mg	Teljes kiörlésű stangli ¹ , Zöldárú lila hagyma, Tea - gyümölcs, sajt köményes ⁷ E: 206kcal Tel.zsír.: 2,50g CH: 24,13g Só: 0,91g Zsír: 5,63g Feh.: 15,52g Cuk: 5,00g Ca: 169,33mg	Zsemle ¹ , Tonhalkrém margarinnal, Zöldárú kigyóuborka, Tej 2 dl ⁷ E: 287kcal Tel.zsír.: 1,63g CH: 34,47g Só: 0,50g Zsír: 9,02g Feh.: 11,05g Cuk: g Ca: 8,06mg	Szalámis /kométás/ Zöldárú paprika, Kenyér ¹ E: 319kcal Tel.zsír.: 4,83g CH: 34,29g Só: 2,42g Zsír: 14,43g Feh.: 12,72g Cuk: g Ca: 25,80mg
Ebéd	Majorannás májgaluskaleves csirkemájból ^{1,3} , Sajtos tejfölös spagetti ⁷ E: 558kcal Tel.zsír.: 7,65g CH: 63,93g Só: 1,06g Zsír: 24,51g Feh.: 19,32g Cuk: g Ca: 245,44mg	Magyaros karfiolleves ¹ , Burgonyafőzelék ^{1,7} , Sült csirkecombfilé bőr nélkül, Kenyér ¹ E: 612kcal Tel.zsír.: 2,58g CH: 79,24g Só: 1,60g Zsír: 20,16g Feh.: 26,61g Cuk: g Ca: 100,88mg	Magyaros karalábéleves ^{1,3} , Ananász, Sertéspörkölt, Tarhonya köret ^{1,3} E: 581kcal Tel.zsír.: 1,60g CH: 51,09g Só: 0,45g Zsír: 32,74g Feh.: 17,31g Cuk: 4,24g Ca: 40,56mg	Csontleves cérnametél ^{1,3} , Natúr sertésszelet /karaj/ ¹ , Paradicsomos káposztafőzelék ¹ , Kenyér 5 dkg ¹ E: 681kcal Tel.zsír.: 1,34g CH: 97,16g Só: 0,37g Zsír: 18,45g Feh.: 28,62g Cuk: 5,99g Ca: 106,01mg	Zöldborsóleves ¹ , Mandarin, Halfilé párizsian ^{1,3,4,7} , zöldséges bulgur ¹ E: 539kcal Tel.zsír.: 1,32g CH: 81,59g Só: 0,42g Zsír: 13,20g Feh.: 25,34g Cuk: g Ca: 82,67mg
Uzsonna	Kifli ¹ , kockasajt ⁷ E: 182kcal Tel.zsír.: g CH: 22,64g Só: 0,15g Zsír: 6,48g Feh.: 8,04g Cuk: g Ca: 6,00mg	Zabrud ^{1,8,11} E: 123kcal Tel.zsír.: g CH: 18,90g Só: 0,00g Zsír: 4,20g Feh.: 1,59g Cuk: g Ca: mg	Fokhagymás kifli E: 124kcal Tel.zsír.: g CH: 24,00g Só: g Zsír: 1,01g Feh.: 4,85g Cuk: g Ca: mg	Banán E: 116kcal Tel.zsír.: g CH: 26,62g Só: 0,06g Zsír: 0,11g Feh.: 1,43g Cuk: g Ca: 6,60mg	Kifli ¹ , Túró rudi ^{5,7} E: 185kcal Tel.zsír.: g CH: 23,72g Só: 0,15g Zsír: 2,99g Feh.: 5,27g Cuk: g Ca: 6,00mg
Energia:	1 074,57kcal	1 017,67kcal	911,31kcal	1 083,85kcal	1 042,50kcal
Zsír:	40,03g	37,59g	39,38g	27,58g	30,61g
Telített zsírsav:	7,65g	5,86g	4,10g	2,96g	6,15g
Fehérje:	44,23g	33,83g	37,68g	41,10g	43,32g
Szénhidrát:	131,33g	129,29g	99,21g	158,25g	139,60g
Hozzáadott cukor:	g	5,00g	9,24g	5,99g	g
Só:	3,04g	2,57g	1,36g	0,93g	2,99g
Ca:	275,14mg	149,43mg	209,89mg	120,67mg	114,47mg

A változtatás jogát fenntartjuk!

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. Szezám¹ és abból készült termékek
12. Kén-dioxid
13. Puhatestűek
14. Csillagfűrt