

Óvodás

Étlap

2021. november 29 - 2021. december 3

Étkezés	2021.11.29 Hétfő	2021.11.30 Kedd	2021.12.01 Szerda	2021.12.02 Csütörtök	2021.12.03 Péntek
Tízórai	Zsemle ₁ , Májkrém ₆ , Zöldárú paradicsom, Tea - gyümölcs E: 246kcal Tel.zsír.: 2,41g CH: 31,09g Só: 0,66g Zsír: 8,50g Feh.: 5,88g Cuk: 5,00g Ca: 10,76mg	gépsonka, Zöldárú lila hagyma, Tej 2 dl, Kenyér ₁ E: 316kcal Tel.zsír.: 0,73g CH: 45,31g Só: 1,65g Zsír: 5,64g Feh.: 19,94g Cuk: g Ca: 28,62mg	Teljes kiőrlésű stangli, Zöldárú paprika, Tojáskrém _{3,10} , Tej 2 dl E: 270kcal Tel.zsír.: 1,88g CH: 29,03g Só: 0,14g Zsír: 11,85g Feh.: 11,81g Cuk: g Ca: 15,47mg	teljes kiőrlésű zsemle ₁ , Szalámis /kométás/ Zöldárú paradicsom, Tej 2 dl E: 328kcal Tel.zsír.: 4,83g CH: 26,94g Só: 1,60g Zsír: 17,01g Feh.: 15,53g Cuk: g Ca: 15,18mg	teljes kiőrlésű kenyér ₁ , Margarinkrém petrezselymes diétás, Zöldárú paprika, Tej 2 dl E: 248kcal Tel.zsír.: 0,33g CH: 33,52g Só: 0,61g Zsír: 5,41g Feh.: 12,45g Cuk: g Ca: 24,64mg
Ebéd	Húsgaluska leves sertésből _{1,3,9} , Finomfőzelék _{1,7} , Dinószaurusz _{1,3,6,7} , Kenyér 5 dkg ₁ E: 546kcal Tel.zsír.: 1,63g CH: 70,78g Só: 0,59g Zsír: 32,99g Feh.: 21,96g Cuk: g Ca: 104,44mg	Köleses burgonyagombóclevés _{3,7,9} , Zöldséges csirkecombfilé, Párolt rizs E: 585kcal Tel.zsír.: 1,41g CH: 82,28g Só: 0,50g Zsír: 15,36g Feh.: 25,85g Cuk: g Ca: 67,22mg	Citromos kerti leves _{1,7,9} , Alma, Tejfölös sertés paprikás _{1,7} , Tarhonya köret (gépi) _{1,3} E: 707kcal Tel.zsír.: 4,17g CH: 60,25g Só: 2,65g Zsír: 39,45g Feh.: 22,25g Cuk: g Ca: 89,38mg	Tojásleves _{1,3} , Sárgaborsó főzelék ₁ , Fokhagymás csirkemell ₁ E: 693kcal Tel.zsír.: 2,55g CH: 49,78g Só: 3,07g Zsír: 37,72g Feh.: 36,68g Cuk: g Ca: 46,65mg	Tárkonyos zuza leves _{1,7} , Mandarin, Szezámagos rántott borda _{1,3} , Petrezselymes burgonya E: 707kcal Tel.zsír.: 3,68g CH: 81,14g Só: 0,91g Zsír: 28,13g Feh.: 29,54g Cuk: g Ca: 131,32mg
Uzsonna	Banán E: 116kcal Tel.zsír.: g CH: 26,62g Só: 0,06g Zsír: 0,11g Feh.: 1,43g Cuk: g Ca: 6,60mg	Zabrud _{7,8,11} E: 123kcal Tel.zsír.: g CH: 18,90g Só: 0,00g Zsír: 4,20g Feh.: 1,59g Cuk: g Ca: mg	Mandarin+babapiskóta _{1,3} E: 102kcal Tel.zsír.: 0,19g CH: 20,03g Só: 0,03g Zsír: 1,11g Feh.: 2,14g Cuk: 4,50g Ca: 28,44mg	Tejszelet + alma _{1,7} E: 42kcal Tel.zsír.: 0,05g CH: 8,18g Só: 0,01g Zsír: 0,64g Feh.: 0,52g Cuk: g Ca: 11,55mg	Fokhagymás kifli E: 124kcal Tel.zsír.: g CH: 24,00g Só: g Zsír: 1,01g Feh.: 4,85g Cuk: g Ca: mg
Energia:	906,57kcal	1 024,49kcal	1 078,33kcal	1 063,12kcal	1 079,25kcal
Zsír:	41,59g	25,20g	52,41g	55,38g	34,55g
Telített zsírsav:	4,05g	2,14g	6,24g	7,42g	4,01g
Fehérje:	29,28g	47,38g	36,20g	52,72g	46,84g
Szénhidrát:	128,49g	146,49g	109,32g	84,90g	138,65g
Hozzáadott cukor:	5,00g	g	4,50g	g	g
Só:	1,31g	2,16g	2,81g	4,69g	1,52g
Ca:	121,80mg	95,84mg	133,29mg	73,38mg	155,96mg

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 |