

Óvodás

Étlap

2022. november 7 - 2022. november 11

Étkezés	2022.11.07 Hétfő	2022.11.08 Kedd	2022.11.09 Szerda	2022.11.10 Csütörtök	2022.11.11 Péntek
<b>Tízórai</b>	teljes kiőrlésű kenyér <sub>1</sub> , Zöldárú paradicsom, Főtt tojás <sub>3</sub> , Margarin, Tej 2 dl <sub>7</sub>  E: 239,29kcal Tel.zsír.: 2,88g CH: 19,35g Só: 0,52g  Zsír: 12,60g Feh.: 10,07g Cuk: g Ca: mg	Félbarna, sonkakrém TV paprika <sub>1,6,7,10</sub> , Tea - gyümölcs  E: 262,63kcal Tel.zsír.: 1,42g CH: 38,81g Só: 0,80g  Zsír: 5,24g Feh.: 14,17g Cuk: 5,00g Ca: 24,00mg	Natúr vajkrém, vizes zsemle <sub>1,7</sub> , Lilahagyma, Tea  E: 252,31kcal Tel.zsír.: g CH: 34,14g Só: 0,41g  Zsír: 7,96g Feh.: 5,23g Cuk: 5,00g Ca: mg	teljes kiőrlésű kenyér <sub>1</sub> , Körözött <sub>7</sub> , Tej 2 dl <sub>7</sub> , Zöldáru kigyóuborka  E: 200,43kcal Tel.zsír.: 0,62g CH: 19,21g Só: 0,22g  Zsír: 6,64g Feh.: 13,68g Cuk: g Ca: 34,00mg	Zsemle <sub>1</sub> , Tea, kockasajt <sub>7</sub>  E: 230,91kcal Tel.zsír.: g CH: 31,15g Só: 0,40g  Zsír: 5,79g Feh.: 7,85g Cuk: 5,00g Ca: mg
<b>Ebéd</b>	Alföldi gulyásleves <sub>1,3</sub> , Sárgabarackos gombóc <sub>1</sub>  E: 787,72kcal Tel.zsír.: 1,85g CH: 104,78g Só: 0,32g  Zsír: 29,25g Feh.: 23,80g Cuk: g Ca: mg	Paradicsomleves <sub>1,3</sub> , teljes kiőrlésű kenyér <sub>1</sub> , Zöldbabfőzelék <sub>1,7</sub> , Dinószaurusz <sub>1,3,6,7</sub>  E: 641,09kcal Tel.zsír.: 3,20g CH: 94,51g Só: 0,32g  Zsír: 33,25g Feh.: 22,38g Cuk: 5,00g Ca: 20,00mg	Magyaros burgonyaleves <sub>1,3,7,9</sub> , Csirkemájrizottó  E: 544,52kcal Tel.zsír.: 3,00g CH: 86,50g Só: 0,58g  Zsír: 14,19g Feh.: 15,61g Cuk: g Ca: 20,00mg	Zöldségleves daragaluskával <sub>1,3</sub> , Pulyka ragu <sub>1</sub> , Tészta köret (copfocska) <sub>1,3</sub>  E: 611,07kcal Tel.zsír.: 3,71g CH: 65,61g Só: 0,32g  Zsír: 27,85g Feh.: 23,66g Cuk: g Ca: mg	Sütőtökrémleves <sub>1,7,9</sub> , Rántott csirkemell filé <sub>1,3</sub> , Rizi-bizi  E: 813,30kcal Tel.zsír.: 5,91g CH: 103,78g Só: 0,68g  Zsír: 29,29g Feh.: 30,54g Cuk: 1,00g Ca: mg
<b>Uzsonna</b>	fokhagymás kifli <sub>1</sub>  E: 1,24kcal Tel.zsír.: g CH: 0,24g Só: g  Zsír: 0,01g Feh.: 0,05g Cuk: g Ca: mg	Alma  E: 34,80kcal Tel.zsír.: g CH: 7,00g Só: 0,01g  Zsír: 0,40g Feh.: 0,40g Cuk: g Ca: mg	Banán  E: 136,50kcal Tel.zsír.: g CH: 31,46g Só: 0,07g  Zsír: 0,13g Feh.: 1,69g Cuk: g Ca: mg	Kifli <sub>1,7</sub> , Gyümölcs joghurt <sub>7</sub>  E: 231,85kcal Tel.zsír.: 2,34g CH: 37,24g Só: 0,52g  Zsír: 5,15g Feh.: 8,56g Cuk: 9,75g Ca: 146,52mg	Alma  E: 34,80kcal Tel.zsír.: g CH: 7,00g Só: 0,01g  Zsír: 0,40g Feh.: 0,40g Cuk: g Ca: mg
Energia:	1 028,25kcal	938,53kcal	933,32kcal	1 043,35kcal	1 079,01kcal
Zsír:	41,86g	38,89g	22,27g	39,64g	35,48g
Telített zsírsav:	4,73g	4,62g	3,00g	6,67g	5,91g
Fehérje:	33,92g	36,94g	22,53g	45,90g	38,79g
Szénhidrát:	124,37g	140,32g	152,10g	122,07g	141,93g
Hozzáadott cukor:	g	9,99g	5,00g	9,75g	5,99g
Só:	0,85g	1,12g	1,06g	1,06g	1,08g
Ca:	mg	44,00mg	20,00mg	180,52mg	mg

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. Szezám 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                      |