

Óvodás

Étlap

2023. november 6 - 2023. november 10

Étkezés	2023.11.06 Hétfő	2023.11.07 Kedd	2023.11.08 Szerda	2023.11.09 Csütörtök	2023.11.10 Péntek
Tízórai	kenyér főtt tojás ^{1,3} , Tea, Zöldáru kigyóuborka E: 207,88kcal Tel.zsír.: 1,31g CH: 34,29g Só: 0,10g Zsír: 4,70g Feh.: 6,16g Cuk: 5,00g Ca: mg	Pulyka sonka, Lilahagyma, Tej ⁷ , Kenyér ¹ E: 236,80kcal Tel.zsír.: 0,66g CH: 30,83g Só: 0,01g Zsír: 5,60g Feh.: 14,33g Cuk: g Ca: mg	Tejbedara kakaó szóráttal ^{1,7} E: 214,76kcal Tel.zsír.: 0,26g CH: 35,49g Só: 0,01g Zsír: 3,63g Feh.: 9,05g Cuk: 5,00g Ca: mg	teljes kiőrlésű kenyér ¹ , Körözött ⁷ , Zöldáru kigyóuborka, Tej ⁷ E: 284,41kcal Tel.zsír.: 0,62g CH: 33,36g Só: 0,62g Zsír: 7,32g Feh.: 16,95g Cuk: g Ca: 34,00mg	Szezámagos zsemle ¹ , Csirkemellsonka ⁶ , Zöldáru paradicsom, Margarin, Karamellás tej ⁷ E: 302,25kcal Tel.zsír.: 2,05g CH: 40,81g Só: 0,57g Zsír: 9,88g Feh.: 11,13g Cuk: 14,99g Ca: mg
Ebéd	Alföldi gulyásleves ^{1,3} , Kakaós csiga ^{1,7} E: 727,01kcal Tel.zsír.: 2,22g CH: 84,62g Só: 0,33g Zsír: 31,84g Feh.: 23,38g Cuk: g Ca: mg	Zöldségleves ^{1,3,9} , teljes kiőrlésű kenyér ¹ , Szárzababfőzelék ^{1,7} , Sült baromfi virsli ^{3,6,7,9,10} E: 516,95kcal Tel.zsír.: 2,35g CH: 55,20g Só: 1,19g Zsír: 22,69g Feh.: 20,28g Cuk: g Ca: 10,00mg	Karfiolkrémleves ^{1,3,7} , Bolognai spagetti ^{1,3,7,9} E: 646,07kcal Tel.zsír.: 4,85g CH: 57,55g Só: 1,82g Zsír: 35,56g Feh.: 23,11g Cuk: 0,32g Ca: 90,00mg	Magyaros karalábéleves ^{1,3} , Csirkemájrizottó E: 487,52kcal Tel.zsír.: 1,03g CH: 79,85g Só: 0,37g Zsír: 12,21g Feh.: 19,29g Cuk: g Ca: mg	Hamis húsleves ^{1,3} , Göngyölt sertéskaraj ^{1,3} , Burgonyapüré ⁷ E: 574,29kcal Tel.zsír.: 1,90g CH: 74,89g Só: 1,22g Zsír: 18,04g Feh.: 26,01g Cuk: g Ca: mg
Uzsonna	Sós kifli ^{1,7} E: 61,92kcal Tel.zsír.: g CH: 12,00g Só: g Zsír: 0,50g Feh.: 2,42g Cuk: g Ca: mg	Zsemle ¹ , kockasajt ⁷ E: 205,30kcal Tel.zsír.: g CH: 25,74g Só: 0,39g Zsír: 5,68g Feh.: 7,78g 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	Pizzás kifli ^{1,7} E: 153,01kcal Tel.zsír.: g CH: 26,95g Só: 0,72g Zsír: 1,10g Feh.: 5,06g Cuk: g Ca: mg	Túró rudi ^{5,7} E: 77,40kcal Tel.zsír.: g CH: 3,32g Só: g Zsír: 2,19g Feh.: 0,91g Cuk: g Ca: mg
Energia:	996,81kcal	959,05kcal	997,33kcal	924,95kcal	953,94kcal
Zsír:	37,05g	33,97g	39,32g	20,63g	30,10g
Telített zsírsav:	3,53g	3,01g	5,11g	1,65g	3,95g
Fehérje:	31,97g	42,39g	33,85g	41,30g	38,04g
Szénhidrát:	130,92g	111,77g	124,50g	140,16g	119,03g
Cukor:	5,00g	g	5,31g	g	14,99g
Só:	0,43g	1,59g	1,90g	1,70g	1,79g
Ca:	mg	10,00mg	90,00mg	34,00mg	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. 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 |