

Óvodás

Étlap

2023. november 20 - 2023. november 24

Étkezés	2023.11.20 Hétfő	2023.11.21 Kedd	2023.11.22 Szerda	2023.11.23 Csütörtök	2023.11.24 Péntek
<b>Tízórai</b>	Sajtos-vajas kenyér <sup>1,7</sup> , Zöldáru kigyóuborka, Tea  E: 264,38kcal Tel.zsír.: 4,69g CH: 32,33g Só: 0,50g  Zsír: 9,88g Feh.: 10,36g Cuk: 5,00g Ca: 160,00mg	szezámós zsemle májkrem paprka <sup>1,6</sup> , Kakaó <sup>7</sup>  E: 267,02kcal Tel.zsír.: 3,64g CH: 23,86g Só: 0,45g  Zsír: 14,42g Feh.: 9,49g Cuk: 11,99g Ca: mg	Kalács <sup>1,3,7</sup> , Tej <sup>7</sup>  E: 341,80kcal Tel.zsír.: 2,60g CH: 49,52g Só: 0,63g  Zsír: 9,31g Feh.: 13,87g Cuk: 4,19g Ca: mg	Zöldfűszeres túrókrém, teljesörl kenyér, retek <sup>1,7</sup> , Tea  E: 211,34kcal Tel.zsír.: 0,05g CH: 33,54g Só: 0,75g  Zsír: 1,53g Feh.: 12,16g Cuk: 5,00g Ca: 37,80mg	Félbarna kenyér, margarin csirkemellsonka répa <sup>1,6</sup> , Tej <sup>7</sup>  E: 399,40kcal Tel.zsír.: 2,37g CH: 49,64g Só: 1,10g  Zsír: 12,22g Feh.: 20,68g Cuk: g Ca: mg
<b>Ebéd</b>	Hamis gulyásleves <sup>1,3,9</sup> , Túrós batyu <sup>1,3,7</sup>  E: 646,34kcal Tel.zsír.: 0,72g CH: 106,14g Só: 0,19g  Zsír: 12,93g Feh.: 25,76g Cuk: 9,99g Ca: 32,00mg	Csurgatott tojásleves <sup>1,3</sup> , zöldséges bulgur <sup>1</sup> , Halrudacska rántva <sup>1,4</sup> , Csemege uborka  E: 575,04kcal Tel.zsír.: 3,59g CH: 58,97g Só: 0,64g  Zsír: 31,00g Feh.: 17,41g Cuk: g Ca: mg	Zöldség krémleves <sup>1,7</sup> , Mustáros párolt szelet, combból <sup>1,7,10</sup> , Tésztaköret <sup>1,3</sup>  E: 621,48kcal Tel.zsír.: 3,80g CH: 65,44g Só: 0,56g  Zsír: 27,26g Feh.: 26,51g Cuk: g Ca: 25,00mg	Karalábé leves <sup>1,3</sup> , Zöldborsó főzelék <sup>1,7</sup> , Sült csirkecomb, Kenyér <sup>1</sup>  E: 641,31kcal Tel.zsír.: 1,95g CH: 70,64g Só: 0,13g  Zsír: 23,18g Feh.: 35,18g Cuk: g Ca: mg	Csontleves cérnametél <sup>1,3</sup> , Paradicsomos húsgombóc <sup>1,3</sup> , Főtt burgonya fél adag  E: 649,61kcal Tel.zsír.: 1,15g CH: 84,55g Só: 0,29g  Zsír: 25,19g Feh.: 20,71g Cuk: g Ca: mg
<b>Uzsonna</b>	Alma  E: 34,80kcal Tel.zsír.: g CH: 7,00g Só: 0,01g  Zsír: 0,40g Feh.: 0,40g Cuk: g Ca: mg	Margarin, Briós /Hartai <sup>1,3,7</sup>  E: 255,05kcal Tel.zsír.: 2,93g CH: 27,03g Só: 0,38g  Zsír: 11,08g Feh.: 5,41g Cuk: g Ca: mg	Mandarin  E: 51,59kcal Tel.zsír.: g CH: 10,78g Só: 0,00g  Zsír: 0,33g Feh.: 0,77g Cuk: g Ca: mg	Pizzás kifli <sup>1,7</sup>  E: 153,01kcal Tel.zsír.: g CH: 26,95g Só: 0,72g  Zsír: 1,10g Feh.: 5,06g Cuk: g Ca: mg	Tejszelet <sup>1,5,7</sup>  E: 25,71kcal Tel.zsír.: g CH: 10,63g Só: 0,03g  Zsír: 5,18g Feh.: 2,08g Cuk: g Ca: mg
<b>Energia:</b>	945,52kcal	1 097,11kcal	1 014,87kcal	1 005,67kcal	1 074,73kcal
<b>Zsír:</b>	23,21g	56,49g	36,90g	25,81g	42,59g
<b>Telített zsírsav:</b>	5,41g	10,16g	6,40g	2,00g	3,52g
<b>Fehérje:</b>	36,52g	32,31g	41,15g	52,40g	43,47g
<b>Szénhidrát:</b>	145,47g	109,86g	125,73g	131,14g	144,81g
<b>Cukor:</b>	14,99g	11,99g	4,19g	5,00g	g
<b>Só:</b>	0,71g	1,48g	1,19g	1,59g	1,42g
<b>Ca:</b>	192,00mg	mg	25,00mg	37,80mg	mg

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. Szezám és abból készült termékek
12. Kén-dioxid
13. Puhatestűek
14. Csillagfürt