

Óvodás

Étlap

2024. november 4 - 2024. november 8

Étkezés	2024.11.04 Hétfő	2024.11.05 Kedd	2024.11.06 Szerda	2024.11.07 Csütörtök	2024.11.08 Péntek
Tízórai	teljes kiörlésű kenyér ₁ , Mediterrán tonhalkrém _{7,10} , Zöldáru kigyóuborka, Tea E: 154,44kcal Tel.zsír.: 0,31g CH: 26,55g Só: 0,01g Zsír: 1,64g Feh.: 5,11g Cuk.: 5,72g Ca: 23,24mg	teljes kiörlésű kenyér ₁ , Zöldáru paradicsom, Párizsi ₆ , Margarin, Tea - gyümölcs E: 353,65kcal Tel.zsír.: 4,34g CH: 27,68g Só: 0,71g Zsír: 21,63g Feh.: 8,21g Cuk.: 5,23g Ca: 25,85mg	teljes kiörlésű kenyér ₁ , Olasz felvágott ₆ , Zöldáru paprika, Margarin, Tea E: 390,03kcal Tel.zsír.: 7,21g CH: 28,66g Só: 1,26g Zsír: 24,94g Feh.: 9,23g Cuk.: 5,38g Ca: 28,07mg	Tojáspestétom _{3,10} , Zöldáru paprika, Kakaó ₇ , Kenyér ₁ E: 303,49kcal Tel.zsír.: 2,08g CH: 40,38g Só: 0,12g Zsír: 10,22g Feh.: 11,03g Cuk.: 12,07g Ca: 15,94mg	Vajas-mézes kenyér _{1,7} , Tej ₇ E: 339,90kcal Tel.zsír.: 3,87g CH: 48,33g Só: 0,00g Zsír: 11,40g Feh.: 10,90g Cuk.: 0,05g Ca: 2,50mg
Ebéd	Kerti zöldségleves ₁ , Milánói makaróni _{1,3,7} E: 655,81kcal Tel.zsír.: 3,83g CH: 80,57g Só: 0,57g Zsír: 22,19g Feh.: 31,06g Cuk.: 4,91g Ca: 135,99mg	Magyaros karfiolleves ₁ , Temesvári pulykaragu _{1,7} , Párolt rizs E: 679,32kcal Tel.zsír.: 3,46g CH: 99,25g Só: 0,71g Zsír: 17,00g Feh.: 28,65g Cuk.: 6,62g Ca: 76,63mg	Hamis húsleves _{1,3,9} , Sóskamártás _{1,7} , Főtt burgonya, Főtt tojás ₃ E: 294,00kcal Tel.zsír.: 0,42g CH: 54,60g Só: 0,16g Zsír: 2,68g Feh.: 10,29g Cuk.: 6,33g Ca: 83,04mg	Zöldborsóleves _{1,3} , Halrudacska rántva _{1,4} , Párolt bulgur ₁ , Tartármártás _{3,7,10} E: 695,89kcal Tel.zsír.: 4,59g CH: 68,52g Só: 0,09g Zsír: 38,86g Feh.: 20,14g Cuk.: 1,49g Ca: 46,79mg	Zellerkrémleves 1 _{1,3,7,9} , Bácskai rizseshús sertés combból, Csemege uborka E: 499,48kcal Tel.zsír.: 1,62g CH: 59,41g Só: 0,80g Zsír: 19,83g Feh.: 19,75g Cuk.: 0,52g Ca: 34,84mg
Uzsonna	Dörmi Kismackó _{1,3,7,8} , Ivólé E: 202,10kcal Tel.zsír.: g CH: 37,80g Só: 0,19g Zsír: 4,60g Feh.: 2,03g Cuk.: g Ca: mg	Mandarin E: 51,59kcal Tel.zsír.: g CH: 10,78g Só: 0,00g Zsír: 0,33g Feh.: 0,77g Cuk.: 10,78g Ca: 25,30mg	Sajtos kifli _{1,3} , Margarin E: 218,20kcal Tel.zsír.: 5,19g CH: 11,70g Só: 0,63g Zsír: 17,48g Feh.: 3,25g Cuk.: 0,23g Ca: 32,78mg	Alma E: 34,80kcal Tel.zsír.: g CH: 7,00g Só: 0,01g Zsír: 0,40g Feh.: 0,40g Cuk.: 7,00g Ca: 10,50mg	Zabrud _{5,7,8,11} E: 123,00kcal Tel.zsír.: g CH: 18,90g Só: 0,00g Zsír: 4,20g Feh.: 1,59g Cuk.: g Ca: mg
Energia:	1 012,34kcal	1 084,57kcal	902,23kcal	1 034,18kcal	962,38kcal
Zsír:	28,43g	38,96g	45,10g	49,49g	35,43g
Telített zsírsav:	4,13g	7,81g	12,82g	6,68g	5,48g
Fehérje:	38,20g	37,63g	22,77g	31,57g	32,24g
Szénhidrát:	144,92g	137,71g	94,95g	115,91g	126,64g
Cukor:	5,64g	17,63g	1,95g	8,57g	0,57g
Só:	0,77g	1,42g	2,06g	0,22g	0,81g
Ca:	159,22mg	127,78mg	143,89mg	73,24mg	37,34mg

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 |