

Óvodás

Étlap

2021. október 25 - 2021. október 29

Étkezés	2021.10.25 Hétfő	2021.10.26 Kedd	2021.10.27 Szerda	2021.10.28 Csütörtök	2021.10.29 Péntek
<b>Tízórai</b>	Lekvár fekete áfonya, Tej 2 dl <sub>7</sub> , Kenyér <sub>1</sub>  E: 283kcal Tel.zsír.: g CH: 51,32g Só: 1,21g Zsír: 3,48g Feh.: 12,92g Cuk: g Ca: 12,00mg	Zsemle főtt tojás uborka <sub>1,3</sub> , Tea  E: 195kcal Tel.zsír.: 1,31g CH: 29,27g Só: 0,50g Zsír: 4,20g Feh.: 4,40g Cuk: 5,00g Ca: 11,52mg	teljes kiörlésű kenyér sonka <sub>1,6</sub> , Zöldáru kigyóuborka, Tea  E: 214kcal Tel.zsír.: 0,16g CH: 32,64g Só: 1,40g Zsír: 1,74g Feh.: 12,59g Cuk: 5,00g Ca: 28,54mg	Kenyér körözött paprika <sub>1,7</sub> , Ivólé 100%  E: 166kcal Tel.zsír.: 0,10g CH: 26,58g Só: 1,17g Zsír: 2,19g Feh.: 9,03g Cuk: g Ca: 28,22mg	teljes kiörlésű kenyér <sub>1</sub> , Diákcsemege, Zöldáru paprika, Tej 2 dl <sub>7</sub>  E: 366kcal Tel.zsír.: g CH: 33,80g Só: 0,59g Zsír: 15,61g Feh.: 19,34g Cuk: g Ca: 24,40mg
<b>Ebéd</b>	Zellerkrémleves 1 <sub>1,3,7,9</sub> , Zöldséges húsos rakott tészta/inyenc <sub>1,3</sub>  E: 496kcal Tel.zsír.: 3,81g CH: 55,30g Só: 0,40g Zsír: 19,98g Feh.: 22,14g Cuk: g Ca: 48,03mg	Burgonyaleves póréhagymával <sub>1,7</sub> , Alma, Rakott zöldbab <sub>7</sub> , Kenyér <sub>1</sub>  E: 770kcal Tel.zsír.: 9,04g CH: 73,88g Só: 2,09g Zsír: 38,68g Feh.: 29,66g Cuk: g Ca: 265,27mg	Magyaros karfiolleves <sub>1</sub> , Sertéspörkölt, Sárgarépafozelék <sub>1</sub> , Kenyér <sub>1</sub>  E: 588kcal Tel.zsír.: 1,44g CH: 64,75g Só: 2,01g Zsír: 25,97g Feh.: 21,70g Cuk: g Ca: 124,65mg	Zöldborsóleves <sub>1</sub> , Rántott sertés karaj <sub>1,3</sub> , Párolt rizs  E: 592kcal Tel.zsír.: 1,86g CH: 72,55g Só: 0,36g Zsír: 21,51g Feh.: 23,36g Cuk: g Ca: 38,61mg	Húsleves cérnamentél <sub>1,3</sub> , Székelykáposzta sertéshúsból <sub>1</sub> , Kenyér <sub>1</sub>  E: 458kcal Tel.zsír.: 0,59g CH: 52,61g Só: 2,78g Zsír: 18,20g Feh.: 19,42g Cuk: g Ca: 134,81mg
<b>Uzsonna</b>	Túró rudi <sub>5,7</sub>  E: 77kcal Tel.zsír.: g CH: 3,32g Só: g Zsír: 2,19g Feh.: 0,91g Cuk: g Ca: mg	Nutribebba Teljeskiörlésű keksz /23,81/ <sub>1,5,6,7,11</sub>  E: 120kcal Tel.zsír.: g CH: 14,90g Só: g Zsír: 5,74g Feh.: 1,46g Cuk: g Ca: mg	Banán  E: 116kcal Tel.zsír.: g CH: 26,62g Só: 0,06g Zsír: 0,11g Feh.: 1,43g Cuk: g Ca: 6,60mg	Kenyér felvágott paprika <sub>1</sub>  E: 242kcal Tel.zsír.: 2,45g CH: 27,40g Só: 0,74g Zsír: 9,55g Feh.: 10,96g Cuk: g Ca: 30,01mg	Alma, Müzli szelet 25 g <sub>1,5,6,7,8,11</sub>  E: 141kcal Tel.zsír.: g CH: 23,25g Só: 0,01g Zsír: 3,90g Feh.: 1,75g Cuk: g Ca: 10,50mg
<b>Energia:</b>	856,65kcal	1 085,41kcal	917,17kcal	1 000,61kcal	965,37kcal
<b>Zsír:</b>	25,64g	48,62g	27,82g	33,25g	37,71g
<b>Telített zsírsav:</b>	3,81g	10,34g	1,60g	4,41g	0,59g
<b>Fehérje:</b>	35,97g	35,53g	35,72g	43,35g	40,51g
<b>Szénhidrát:</b>	109,94g	118,05g	124,01g	126,53g	109,66g
<b>Hozzáadott cukor:</b>	g	5,00g	5,00g	g	g
<b>Só:</b>	1,61g	2,59g	3,47g	2,28g	3,38g
<b>Ca:</b>	60,03mg	276,79mg	159,79mg	96,84mg	169,71mg

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                      |