

Óvodás

Étlap

2021. november 1 - 2021. november 5

Étkezés	2021.11.02 Kedd	2021.11.03 Szerda	2021.11.04 Csütörtök	2021.11.05 Péntek
Tízórai	teljes kiőrlésű kenyér ₁ , Szalámis /kométás/, Tea, Zöldáru kigyóuborka E: 298kcal Tel.zsír.: 4,83g CH: 26,47g Só: 1,79g Zsír: 14,86g Feh.: 10,85g Cuk: 5,00g Ca: 25,45mg	Zsemle ₁ , Magyaros vajkrém ₃ , Zöldáru paprika, Tea - gyümölcs E: 240kcal Tel.zsír.: g CH: 31,64g Só: 0,40g Zsír: 8,01g Feh.: 5,36g Cuk: 5,00g Ca: 13,71mg	Vajas-mézes kenyér _{1,7} , Tej 2 dl ₇ E: 331kcal Tel.zsír.: 3,87g CH: 46,33g Só: 0,00g Zsír: 11,40g Feh.: 10,90g Cuk: g Ca: 2,50mg	Teljes kiőrlésű stangli ₁ , Tojáskrém _{3,10} , Zöldáru lila hagyma, Tej 2 dl ₇ E: 268kcal Tel.zsír.: 1,88g CH: 29,42g Só: 0,23g Zsír: 11,67g Feh.: 11,33g Cuk: g Ca: 16,37mg
Ebéd	Lencseleves _{1,7,10} , Túrós tészta _{1,3,7} E: 538kcal Tel.zsír.: 4,26g CH: 68,88g Só: 0,45g Zsír: 18,37g Feh.: 21,76g Cuk: g Ca: 86,92mg	Csontleves cérnametél _{1,3} , Töltött paprika _{1,3} , Főtt burgonya fél adag E: 599kcal Tel.zsír.: 0,65g CH: 82,15g Só: 0,59g Zsír: 19,17g Feh.: 21,34g Cuk: 9,99g Ca: 69,37mg	BrokkolikréMLEVES _{1,7} , Rántott hal (pangasius) _{1,3,4,7} , Zöldséges rizs /kukorica E: 490kcal Tel.zsír.: 3,11g CH: 55,05g Só: 0,32g Zsír: 19,65g Feh.: 20,79g Cuk: g Ca: 49,35mg	Zöldbableves (zöldséges) _{1,7} , Alma, Pásztortarhonya _{1,6,10} E: 590kcal Tel.zsír.: 5,66g CH: 67,99g Só: 1,34g Zsír: 25,98g Feh.: 17,73g Cuk: g Ca: 78,55mg
Uzsonna	Alma, háztartási keksz ₁ E: 118kcal Tel.zsír.: 0,40g CH: 22,60g Só: 0,21g Zsír: 1,76g Feh.: 2,36g Cuk: 3,70g Ca: 15,50mg	Kifli ₁ , kockasajt ₇ E: 182kcal Tel.zsír.: g CH: 22,64g Só: 0,15g Zsír: 6,48g Feh.: 8,04g Cuk: g Ca: 6,00mg	Banán E: 116kcal Tel.zsír.: g CH: 26,62g Só: 0,06g Zsír: 0,11g Feh.: 1,43g Cuk: g Ca: 6,60mg	Fokhagymás kifli E: 124kcal Tel.zsír.: g CH: 24,00g Só: g Zsír: 1,01g Feh.: 4,85g Cuk: g Ca: mg
Energia:	953,69kcal	1 021,79kcal	937,01kcal	982,05kcal
Zsír:	34,99g	33,66g	31,16g	38,66g
Telített zsírsav:	9,49g	0,65g	6,97g	7,54g
Fehérje:	34,97g	34,74g	33,12g	33,91g
Szénhidrát:	117,95g	136,42g	128,00g	121,42g
Hozzáadott cukor:	8,70g	14,99g	g	g
Só:	2,45g	1,15g	0,38g	1,57g
Ca:	127,87mg	89,07mg	58,45mg	94,92mg

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 |