

Óvodás

Étlap

2021. november 22 - 2021. november 26

Étkezés	2021.11.22 Hétfő	2021.11.23 Kedd	2021.11.24 Szerda	2021.11.25 Csütörtök	2021.11.26 Péntek					
Tízórai	teljes kiőrlésű kenyér sonka ^{1,6} , Zöldáru paradicsom, Ivólé 100%	Zsemle felvágott / diétás ¹ , Zöldáru paprika, Tej 2 dl ⁷	teljes kiőrlésű kenyér ¹ , Zöldáru paradicsom, Párizsi ⁶ , Tea	Magyaros vajkrém ³ , Zöldáru paradicsom, Tej 2 dl ⁷ , Kenyér ¹	Sajtkrém /n./ ⁷ , Zöldáru rettek, Tej 2 dl ⁷ , Kenyér ¹					
	E: 200kcal Tel.zsír: 0,16g CH: 29,31g Só: 1,40g	Zsír: 1,72g Feh.: 12,92g Cuk: g Ca: 28,99mg	E: 265kcal Tel.zsír: 4,83g CH: 13,26g Só: 1,21g	Zsír: 16,95g Feh.: 13,60g Cuk: g Ca: 13,91mg	E: 226kcal Tel.zsír: g CH: 28,27g Só: 1,20g	Zsír: 6,67g Feh.: 8,94g Cuk: 5,00g Ca: 30,25mg	E: 345kcal Tel.zsír: g CH: 45,74g Só: 1,22g	Zsír: 11,38g Feh.: 13,72g Cuk: g Ca: 16,50mg	E: 346kcal Tel.zsír: 3,52g CH: 46,18g Só: 1,22g	Zsír: 9,99g Feh.: 16,84g Cuk: g Ca: 18,45mg
Ebéd	Raguleves sertésből ^{1,3} , Alma, Zöldséges húsos rakott tészta/inyenc ^{1,3}	Magyaros burgonyaleves ^{1,7,9} , Rakott káposzta ⁷ , Kenyér 5 dkg ¹	Zellerkrémleves 1 ^{1,3,7,9} , Zöldséges pulyka tokány, Tészta köret (spagetti) ¹ , Dióbél ⁸	Húsleves csigatésztával ^{1,3,9} , Natúr sertésszelet /karaj/ ¹ , Gyümölcsmártás ⁷ , Piritott dara 1/2 adag ¹	Paradicsomleves ABC tészta ^{1,3} , Bácskai rizshús lapockából, Csemege uborka					
	E: 638kcal Tel.zsír: 3,92g CH: 63,12g Só: 0,60g	Zsír: 27,54g Feh.: 31,40g Cuk: g Ca: 83,12mg	E: 683kcal Tel.zsír: 4,92g CH: 73,43g Só: 2,11g	Zsír: 32,64g Feh.: 20,71g Cuk: g Ca: 177,61mg	E: 608kcal Tel.zsír: 4,72g CH: 57,09g Só: 0,90g	Zsír: 29,71g Feh.: 27,02g Cuk: g Ca: 66,80mg	E: 426kcal Tel.zsír: 3,01g CH: 45,47g Só: 0,51g	Zsír: 18,05g Feh.: 18,54g Cuk: 6,99g Ca: 94,02mg	E: 585kcal Tel.zsír: 1,02g CH: 69,69g Só: 2,51g	Zsír: 24,14g Feh.: 18,38g Cuk: 8,99g Ca: 45,16mg
Uzsonna	Dörmi Kismackó ^{1,3,7,8}	Banán	Zab szelet ¹	Sajtos kifli ^{1,3} , Margarin	Narancs					
	E: 116kcal Tel.zsír: g CH: 17,40g Só: 0,19g	Zsír: 4,50g Feh.: 1,83g Cuk: g Ca: mg	E: 116kcal Tel.zsír: g CH: 26,62g Só: 0,06g	Zsír: 0,11g Feh.: 1,43g Cuk: g Ca: 6,60mg	E: 185kcal Tel.zsír: 0,55g CH: 26,08g Só: 0,03g	Zsír: 7,28g Feh.: 3,00g Cuk: g Ca: 28,40mg	E: 146kcal Tel.zsír: 3,45g CH: 11,66g Só: 0,63g	Zsír: 9,58g Feh.: 3,24g Cuk: g Ca: 34,05mg	E: 46kcal Tel.zsír: g CH: 9,35g Só: 0,01g	Zsír: 0,22g Feh.: 0,66g Cuk: g Ca: 48,18mg
Energia:	954,12kcal	1 062,65kcal	1 019,43kcal	917,11kcal	976,52kcal					
Zsír:	33,76g	49,70g	43,66g	39,01g	34,35g					
Telített zsírsav:	4,08g	9,75g	5,27g	6,46g	4,54g					
Fehérje:	46,16g	35,74g	38,96g	35,49g	35,88g					
Szénhidrát:	109,83g	113,31g	111,44g	102,87g	125,22g					
Hozzáadott cukor:	g	g	5,00g	6,99g	8,99g					
Só:	2,19g	3,39g	2,13g	2,36g	3,74g					
Ca:	112,11mg	198,12mg	125,45mg	144,57mg	111,79mg					

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