

Óvodás

Étlap

2022. november 21 - 2022. november 25

Étkezés	2022.11.21 Hétfő	2022.11.22 Kedd	2022.11.23 Szerda	2022.11.24 Csütörtök	2022.11.25 Péntek
Tízórai	Korpás kenyér, Tojáskrém ^{3,10} , Lilahagyma, Tej 2 dl ⁷ E: 265,21kcal Tel.zsír: 1,93g CH: 29,77g Só: 0,52g Zsír: 10,53g Feh.: 11,76g Cuk: g Ca: mg	gépsonka, teljes kiőrlésű kenyér ¹ , Margarin, Tea, Zöldáru kigyóuborka E: 270,66kcal Tel.zsír: 3,33g CH: 26,54g Só: 1,12g Zsír: 11,35g Feh.: 11,77g Cuk: 5,00g Ca: mg	Tonhalkrém margarinnal, teljes kiőrlésű kenyér ¹ , Zöldáru paprika, Tej 2 dl ⁷ E: 294,75kcal Tel.zsír: 1,63g CH: 34,00g Só: 0,69g Zsír: 10,25g Feh.: 12,61g Cuk: g Ca: mg	Vajas-mézés zsemle ^{1,7} , Tea E: 288,81kcal Tel.zsír: 3,87g CH: 45,44g Só: 0,40g Zsír: 8,11g Feh.: 4,27g Cuk: 5,00g Ca: 2,50mg	Kalács ^{1,3,7} , Kakaó ⁷ E: 274,83kcal Tel.zsír: 0,38g CH: 41,36g Só: 0,00g Zsír: 6,43g Feh.: 11,20g Cuk: 11,99g Ca: mg
Ebéd	Lencseleves ^{1,3,7,10} , Túrós tészta ^{1,3,7} E: 774,61kcal Tel.zsír: 4,26g CH: 104,28g Só: 0,45g Zsír: 21,37g Feh.: 31,96g Cuk: g Ca: 67,40mg	Magyaros karfiolleves ¹ , Parajfőzelék ¹ , Sajttal töltött pulykamell ^{1,3,7} , Főtt burgonya fél adag E: 508,00kcal Tel.zsír: 4,38g CH: 44,97g Só: 0,37g Zsír: 28,06g Feh.: 15,77g Cuk: g Ca: mg	Spárgaleves ^{1,7} , Temesvári pulykaragu ^{1,7} , Párolt rizs E: 589,39kcal Tel.zsír: 3,77g CH: 72,86g Só: 0,62g Zsír: 20,12g Feh.: 25,51g Cuk: g Ca: 20,00mg	Hamis húsleves ^{1,3,8} , teljes kiőrlésű kenyér ¹ , Sertéspörkölt, Finomfőzelék ^{1,7} E: 520,86kcal Tel.zsír: 1,24g CH: 47,71g Só: 1,02g Zsír: 24,51g Feh.: 20,71g Cuk: g Ca: mg	Magyaros burgonyaleves ^{1,3,7,9} , teljes kiőrlésű kenyér ¹ , Töltött káposzta ^{1,3,7} E: 700,39kcal Tel.zsír: 4,04g CH: 81,29g Só: 1,83g Zsír: 30,61g Feh.: 23,84g Cuk: g Ca: 38,00mg
Uzsonna	Mandarin E: 51,59kcal Tel.zsír: g CH: 10,78g Só: 0,00g Zsír: 0,33g Feh.: 0,77g Cuk: g Ca: mg	Margarinos köleses vágott kifli, Alma E: 191,88kcal Tel.zsír: 1,74g CH: 23,53g Só: 0,09g Zsír: 8,30g Feh.: 4,91g Cuk: g Ca: mg	Zab szelet ¹ E: 185,20kcal Tel.zsír: 0,55g CH: 26,08g Só: 0,03g Zsír: 7,28g Feh.: 3,00g Cuk: g Ca: mg	Banán E: 136,50kcal Tel.zsír: g CH: 31,46g Só: 0,07g Zsír: 0,13g Feh.: 1,69g Cuk: g Ca: mg	Alma E: 34,80kcal Tel.zsír: g CH: 7,00g Só: 0,01g Zsír: 0,40g Feh.: 0,40g Cuk: g Ca: mg
Energia:	1 091,41kcal	970,54kcal	1 069,34kcal	946,17kcal	1 010,02kcal
Zsír:	32,23g	47,71g	37,65g	32,75g	37,44g
Telített zsírsav:	6,19g	9,45g	5,95g	5,10g	4,42g
Fehérje:	44,49g	32,45g	41,12g	26,68g	35,43g
Szénhidrát:	144,83g	95,04g	132,95g	124,60g	129,65g
Hozzáadott cukor:	g	5,00g	g	5,00g	11,99g
Só:	0,98g	1,59g	1,34g	1,49g	1,84g
Ca:	67,40mg	mg	20,00mg	2,50mg	38,00mg

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