

Óvodás

Étlap

2023. október 30 - 2023. november 3

Étkezés	2023.10.30 Hétfő	2023.10.31 Kedd	2023.11.02 Csütörtök	2023.11.03 Péntek
Tízórai	Zsemle olasz felvágott ^{1,6} , Zöldáru lila hagyma, Tea	Főtt virsli, ketchup ^{3,6,7,9,10} , Tea, Kenyér ¹	Zöldáru paprika, Párizsi ⁶ , Tea, Kenyér ¹	teljes kiőrlésű kenyér ¹ , Magyaros vajkrém ³ , Zöldáru lila hagyma, Tej ⁷
	E: 140,10kcal Tel.zsír.: 3,59g CH: 8,34g Só: 0,95g	E: 313,34kcal Tel.zsír.: g CH: 39,38g Só: 1,64g	E: 253,13kcal Tel.zsír.: g CH: 39,55g Só: 0,51g	E: 311,38kcal Tel.zsír.: g CH: 34,93g Só: 0,59g
	Zsír: 10,24g Feh.: 3,21g Cuk: 5,00g Ca: mg	Zsír: 10,81g Feh.: 13,23g Cuk: 5,00g Ca: mg	Zsír: 5,39g Feh.: 9,95g Cuk: 5,00g Ca: mg	Zsír: 11,83g Feh.: 12,38g Cuk: g Ca: mg
Ebéd	Tárkonyos Csirkeraguleves ^{1,7} , Burgonyás tészta ^{1,3} , Céklasaláta	Zöldbableves ^{1,3,7} , Szezámagos rántott halfilé ^{1,3,4} , Rizi-bizi	Sütőtökrémleves piritott maggal ^{1,7} , Pásztortarhonya ^{1,6,10}	Magyaros burgonyaleves ^{1,3,7,9} , Finomfőzelék ^{1,7} , Pulykapaprikás ^{1,7} , Kenyér ¹
	E: 695,07kcal Tel.zsír.: 4,30g CH: 88,56g Só: 0,50g	E: 599,52kcal Tel.zsír.: 4,73g CH: 70,99g Só: 0,17g	E: 612,78kcal Tel.zsír.: 5,21g CH: 69,52g Só: 1,06g	E: 631,23kcal Tel.zsír.: 6,26g CH: 59,89g Só: 0,47g
	Zsír: 23,97g Feh.: 28,62g Cuk: 2,00g Ca: 26,00mg	Zsír: 24,49g Feh.: 20,75g Cuk: g Ca: 26,00mg	Zsír: 27,11g Feh.: 20,03g Cuk: 1,00g Ca: mg	Zsír: 27,82g Feh.: 30,78g Cuk: g Ca: 50,00mg
Uzsonna	Briós /Hartai ^{1,3,7}	Banán	Sajtos kifli ^{1,3}	Gyümölcs joghurt ⁷
	E: 200,00kcal Tel.zsír.: 0,98g CH: 27,00g Só: 0,23g	E: 136,50kcal Tel.zsír.: g CH: 31,46g Só: 0,07g	E: 36,50kcal Tel.zsír.: 0,42g CH: 5,81g Só: 0,22g	E: 124,65kcal Tel.zsír.: 2,34g CH: 16,85g Só: 0,37g
	Zsír: 5,00g Feh.: 5,40g Cuk: g Ca: mg	Zsír: 0,13g Feh.: 1,69g Cuk: g Ca: mg	Zsír: 0,74g Feh.: 1,61g Cuk: g Ca: mg	Zsír: 4,35g Feh.: 4,20g Cuk: 9,75g Ca: 146,52mg
Energia:	1 035,17kcal	1 049,36kcal	902,41kcal	1 067,26kcal
Zsír:	39,22g	35,43g	33,24g	44,00g
Telített zsírsav:	8,86g	4,73g	5,64g	8,60g
Fehérje:	37,23g	35,67g	31,59g	47,36g
Szénhidrát:	123,91g	141,82g	114,89g	111,66g
Cukor:	6,99g	5,00g	5,99g	9,75g
Só:	1,69g	1,88g	1,79g	1,43g
Ca:	26,00mg	26,00mg	mg	196,52mg

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. Csillagfűrt |