

Óvodás

Étlap

2024. november 18 - 2024. november 22

Étkezés	2024.11.18 Hétfő	2024.11.19 Kedd	2024.11.20 Szerda	2024.11.21 Csütörtök	2024.11.22 Péntek
<b>Tízórai</b>	Tonhalkrém margarinnal, teljes kiőrlésű kenyér, Zöldáru kigyóuborka, Kakaó <sub>7</sub>  E: 327,17kcal Tel.zsír.: 2,01g CH: 42,91g Só: 0,11g  Zsír: 10,36g Feh.: 11,60g Cuk.: 12,26g Ca: 22,01mg	Kenyér sonka zöldáru <sub>1,6</sub> , Margarin, Tea - gyümölcs  E: 399,72kcal Tel.zsír.: 5,56g CH: 39,40g Só: 0,83g  Zsír: 21,01g Feh.: 11,84g Cuk.: 5,25g Ca: 7,06mg	Sajtkrém naprafórómagos-pórégagymás <sub>7</sub> , teljes kiőrlésű kenyér <sub>1</sub> , Tea  E: 255,14kcal Tel.zsír.: 4,68g CH: 29,11g Só: 0,00g  Zsír: 9,61g Feh.: 9,87g Cuk.: 5,31g Ca: 16,63mg	Kenyér, kópé szelet <sub>1</sub> , Zöldáru paradicsom, Tej <sub>7</sub>  E: 279,50kcal Tel.zsír.: 1,09g CH: 38,72g Só: 0,06g  Zsír: 7,58g Feh.: 12,21g Cuk.: 0,02g Ca: 3,60mg	gépsonka, Zöldáru paprika, Margarin, Tea - gyümölcs, Kenyér <sub>1</sub>  E: 386,06kcal Tel.zsír.: 5,07g CH: 39,85g Só: 1,75g  Zsír: 18,85g Feh.: 13,78g Cuk.: 5,23g Ca: 29,17mg
<b>Ebéd</b>	Fejtett bableves <sub>1,3</sub> , Spagetti carbonara <sub>1,3,6,7,9,10</sub>  E: 511,82kcal Tel.zsír.: 6,06g CH: 69,69g Só: 0,97g  Zsír: 15,33g Feh.: 24,16g Cuk.: 1,88g Ca: 211,20mg	Gombakrémleves <sub>1,7</sub> , Rakott karfiol <sub>7</sub> , Levesgyöngy betét <sub>1,3,7</sub>  E: 540,30kcal Tel.zsír.: 7,03g CH: 42,73g Só: 0,66g  Zsír: 28,60g Feh.: 25,82g Cuk.: 8,24g Ca: 217,01mg	Zellerleves (magyaros) <sub>1,3,9</sub> , Tejfölös pulykatokány <sub>1,7</sub> , Párolt bulgur <sub>1</sub>  E: 578,74kcal Tel.zsír.: 4,50g CH: 62,10g Só: 0,16g  Zsír: 28,17g Feh.: 21,41g Cuk.: 0,86g Ca: 56,50mg	Alföldi zöldségleves <sub>1,3,9</sub> , Zöldborsó főzelék <sub>1,7</sub> , Dinószaurusz <sub>1,3,6,7</sub> , Kenyér <sub>1</sub>  E: 613,47kcal Tel.zsír.: 1,94g CH: 89,16g Só: 1,31g  Zsír: 30,49g Feh.: 28,07g Cuk.: 1,68g Ca: 92,70mg	Csontleves cérnametél <sub>1,3</sub> , Rántott sertés karaj <sub>1,3</sub> , Burgonyapüré <sub>7</sub> , Céklasaláta  E: 520,47kcal Tel.zsír.: 1,60g CH: 71,29g Só: 0,57g  Zsír: 14,65g Feh.: 23,76g Cuk.: 9,23g Ca: 83,45mg
<b>Uzsonna</b>	Sós fonat <sub>1,7</sub>  E: 123,84kcal Tel.zsír.: g CH: 24,96g Só: g  Zsír: 0,96g Feh.: 4,90g Cuk.: g Ca: mg	Banán  E: 115,50kcal Tel.zsír.: g CH: 26,62g Só: 0,06g  Zsír: 0,11g Feh.: 1,43g Cuk.: 26,62g Ca: 6,60mg	Pizzás kifli <sub>1,7</sub>  E: 153,01kcal Tel.zsír.: g CH: 26,95g Só: 0,72g  Zsír: 1,10g Feh.: 5,06g Cuk.: g Ca: mg	Alma  E: 34,80kcal Tel.zsír.: g CH: 7,00g Só: 0,01g  Zsír: 0,40g Feh.: 0,40g Cuk.: 7,00g Ca: 10,50mg	Tejszelet <sub>1,5,7</sub>  E: 25,71kcal Tel.zsír.: g CH: 10,63g Só: 0,03g  Zsír: 5,18g Feh.: 2,08g Cuk.: g Ca: mg
Energia:	962,83kcal	1 055,52kcal	986,88kcal	927,77kcal	932,24kcal
Zsír:	26,65g	49,72g	38,87g	38,47g	38,69g
Telített zsírsav:	8,07g	12,59g	9,18g	3,03g	6,67g
Fehérje:	40,65g	39,08g	36,34g	40,68g	39,62g
Szénhidrát:	137,56g	108,75g	118,16g	134,88g	121,77g
Cukor:	2,15g	35,11g	1,18g	8,70g	7,47g
Só:	1,07g	1,55g	0,88g	1,38g	2,35g
Ca:	233,21mg	230,66mg	73,13mg	106,80mg	112,62mg

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