

Étlap



Óvoda (3x)

2022. november 28 - 2022. december 2

Étkezés	2022.11.28 Hétfő	2022.11.29 Kedd	2022.11.30 Szerda	2022.12.01 Csütörtök	2022.12.02 Péntek
Tízórai	Müzli gyümölcsdarabokkal ¹ Tej 1,5% ⁷ E: 192kcal Tel.zsír.: 1,75g CH: 29,72g Só: 0,42g Zsír: 3,79g Feh.: 9,27g H.Cuk: 10,79g Ca: 244,98mg	Tojásrántotta ³ Teljes kiőrlésű kenyér ^{1,3,7} Paprika Tej 1,5% ⁷ E: 328kcal Tel.zsír.: 3,30g CH: 37,99g Só: 0,74g Zsír: 11,20g Feh.: 18,47g H.Cuk: g Ca: 268,30mg	Lekváros kenyér ^{1,3,7} Tej 1,5% ⁷ E: 243kcal Tel.zsír.: 2,29g CH: 43,89g Só: 0,76g Zsír: 5,95g Feh.: 11,76g H.Cuk: 6,23g Ca: 238,42mg	Teljes kiőrlésű kenyér ^{1,3,7} Retek Kenőmájás ^{6,7} Tej 1,5% ⁷ E: 312kcal Tel.zsír.: 4,85g CH: 37,52g Só: 1,28g Zsír: 10,64g Feh.: 16,31g H.Cuk: g Ca: 257,79mg	Sajtos melegszendvics ^{1,3,7} Paradicsom Tej 1,5% ⁷ E: 282kcal Tel.zsír.: 3,88g CH: 35,88g Só: 0,74g Zsír: 8,88g Feh.: 14,33g H.Cuk: g Ca: 319,00mg
Ebéd	Köményleves ¹ Teljes kiőrlésű kenyér ^{1,3,7} Kenyérkocka ^{1,3,7} Zöldbabfőzelék ^{1,7} Sertés aprópecsenye ¹ E: 631kcal Tel.zsír.: 2,67g CH: 51,80g Só: 0,53g Zsír: 34,20g Feh.: 25,90g H.Cuk: 1,40g Ca: 103,64mg	Magyaros gombaleves, lisztmentes ⁹ Húsos makaróni ^{1,7} Kivi E: 482kcal Tel.zsír.: 2,21g CH: 58,92g Só: 0,23g Zsír: 16,21g Feh.: 22,13g H.Cuk: g Ca: 110,91mg	Zöldségkrém leves ^{1,7,9} Levesgyöngy betét ^{1,3,7} Csemege sült karaj ¹ Burgonyapüré ⁷ E: 429kcal Tel.zsír.: 3,65g CH: 38,31g Só: 0,43g Zsír: 20,69g Feh.: 20,92g H.Cuk: g Ca: 128,39mg	Erőleves tészta nélkül Mexikói csirkeragu ¹ Párolt rizs E: 485kcal Tel.zsír.: 2,96g CH: 57,90g Só: 0,27g Zsír: 17,25g Feh.: 23,37g H.Cuk: g Ca: 83,94mg	Tárkonyos sertésraguleves ^{1,7,9} Szilvás gombóc ^{1,3} E: 533kcal Tel.zsír.: 2,34g CH: 63,40g Só: 0,43g Zsír: 21,56g Feh.: 18,31g H.Cuk: 5,00g Ca: 70,37mg
Uzsonna	Korpás zsemle ^{1,3,7} Póréhagyma Csirkemell sonka ⁶ E: 177kcal Tel.zsír.: 0,26g CH: 27,87g Só: 0,68g Zsír: 1,28g Feh.: 13,35g H.Cuk: g Ca: 31,96mg	Túrós táska ^{1,3,7} E: 233kcal Tel.zsír.: g CH: 38,50g Só: g Zsír: 4,20g Feh.: 8,40g H.Cuk: g Ca: mg	Magos zsemle ^{1,11} Sajtkrém ^{7,8,11} Kígyóborka E: 300kcal Tel.zsír.: 5,28g CH: 29,02g Só: 1,14g Zsír: 14,42g Feh.: 13,26g H.Cuk: g Ca: 264,20mg	Sonkás pizza ^{1,3,7} E: 292kcal Tel.zsír.: 3,18g CH: 31,84g Só: 0,40g Zsír: 9,96g Feh.: 18,25g H.Cuk: 1,00g Ca: 130,57mg	Teljes kiőrlésű kifli ^{1,3,7} Natúr joghurt ⁷ E: 202kcal Tel.zsír.: 3,47g CH: 26,22g Só: 0,79g Zsír: 6,08g Feh.: 8,64g H.Cuk: g Ca: 188,40mg
Energia:	999,76kcal	1 042,82kcal	972,29kcal	1 088,86kcal	1 016,45kcal
Zsír:	39,28g	31,60g	41,06g	37,85g	36,53g
Telített zsírsav:	4,68g	5,51g	11,22g	10,98g	9,70g
Fehérje:	48,51g	49,00g	45,94g	57,92g	41,28g
Szénhidrát:	109,38g	135,41g	111,22g	127,26g	125,50g
Hozzáadott cukor:	12,19g	g	6,23g	1,00g	5,00g
Só:	1,63g	0,97g	2,33g	1,95g	1,96g
Ca:	380,58mg	379,22mg	631,02mg	472,30mg	577,77mg

Allergének:

1. Glutént tartalmazó gabona 2. Rákkfélek 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

A változás jogát fenntartjuk!