

ÓVODA

Étlap

2023. október 9 - 2023. október 13

Étkezés	2023.10.09 Hétfő	2023.10.10 Kedd	2023.10.11 Szerda	2023.10.12 Csütörtök	2023.10.13 Péntek
Tízórai	Kakaó 1,5% ₀₇ , Körözött csészés ₇ , Kígyóborka, Teljes kiőrlésű kifli+++ ₁ E: 340,81kcal Tel.zsír.: 5,70g CH: 46,36g Só: 1,03g Zsír: 9,23g Feh.: 16,62g Cuk: 8,55g Ca: 239,06mg	Tej 1,5% ₀₇ , Mogyorókrém _{5,7} , Félbarna kenyér+++ ₁ E: 273,40kcal Tel.zsír.: 3,01g CH: 42,31g Só: 0,96g Zsír: 6,92g Feh.: 10,56g Cuk: g Ca: 238,00mg	Citromos tea, Reszelt sajt ₇ , Margarin/ csészés, Paradicsom, Teljes kiőrlésű kenyér ₁ E: 263,72kcal Tel.zsír.: 6,12g CH: 28,00g Só: 1,05g Zsír: 11,21g Feh.: 10,99g Cuk: 6,99g Ca: 211,24mg	Tej 1,5% ₀₇ , Foszlós kalács _{1,3,7} E: 282,60kcal Tel.zsír.: 3,98g CH: 42,16g Só: 0,62g Zsír: 7,32g Feh.: 11,76g Cuk: g Ca: 245,95mg	Tejeskávé ₇ , Margarin/ csészés, Sertés párizsi, Zöldpaprika, Teljes kiőrlésű zsemle+++ ₁ E: 342,28kcal Tel.zsír.: 4,45g CH: 48,62g Só: 1,26g Zsír: 9,31g Feh.: 14,52g Cuk: 6,99g Ca: 232,68mg
Ebéd	Tejfölös karfiolleves+++ _{1,3,7} , Halporció natúr+++ _{1,4} , Petrezselymes rizs, Majonéz _{3,7,10} E: 480,27kcal Tel.zsír.: 2,84g CH: 61,55g Só: 0,88g Zsír: 18,20g Feh.: 14,14g Cuk: 0,57g Ca: 46,29mg	Izzasztott tarhonya leves+++ _{1,3} , Paradicsomoskáposzta húsos+++ ₁ , Félbarna kenyér ebéd+++ ₁ E: 486,00kcal Tel.zsír.: 2,29g CH: 69,41g Só: 1,22g Zsír: 13,15g Feh.: 19,42g Cuk: 5,99g Ca: 75,69mg	Karalábékrémleves+++ _{1,7,8} , Kenyérkocka _{1,3,7} , Mézes-must. csirkeragu+++ _{1,10} , Bulgur ₁ E: 497,49kcal Tel.zsír.: 2,92g CH: 62,81g Só: 0,87g Zsír: 13,43g Feh.: 26,52g Cuk: 4,77g Ca: 65,76mg	Csontleves cérnametélttel+++ _{1,3,9} , Tejfölös burgonyafőzelék _{1,7} , Sertés pörkölt+++ ₁ , Alma E: 527,17kcal Tel.zsír.: 3,36g CH: 56,52g Só: 0,30g Zsír: 16,73g Feh.: 21,94g Cuk: g Ca: 88,87mg	Zöldséges gombaleves+++ _{1,3} , Sonkás-húsos tészta+++ _{1,3} , Ecetes uborka _{10,12} E: 470,03kcal Tel.zsír.: 3,04g CH: 54,88g Só: 1,10g Zsír: 17,46g Feh.: 22,50g Cuk: g Ca: 66,50mg
Uzsonna	Sajtos stangli _{1,3,7} E: 88,40kcal Tel.zsír.: g CH: 7,60g Só: g Zsír: 5,48g Feh.: 1,60g Cuk: g Ca: mg	Margarin/csészés, Sonkás felvágott, Zöldpaprika, Teljes kiőrlésű zsemle*** ₁ E: 209,58kcal Tel.zsír.: 1,50g CH: 33,41g Só: 1,20g Zsír: 3,84g Feh.: 8,43g Cuk: g Ca: 10,00mg	Gyümölcsjoghurt ₇ , Tejes kifli+++ _{1,7} E: 259,76kcal Tel.zsír.: 2,50g CH: 46,30g Só: 0,59g Zsír: 3,72g Feh.: 9,50g Cuk: g Ca: 137,55mg	Vajkrém/natúr+++ ₁ , Kígyóborka, Teljes kiőrlésű zsemle+++ ₁ E: 196,53kcal Tel.zsír.: 0,30g CH: 30,16g Só: 0,60g Zsír: 4,98g Feh.: 5,80g Cuk: g Ca: 4,50mg	Tonhalkrém+++ _{1,3,4,7,8} , Paradicsom, Tejes kifli+++ _{1,7} E: 225,46kcal Tel.zsír.: 0,56g CH: 32,34g Só: 0,45g Zsír: 7,77g Feh.: 6,30g Cuk: g Ca: 14,75mg
Energia:	909,47kcal	968,98kcal	1 020,97kcal	1 006,29kcal	1 037,76kcal
Zsír:	32,91g	23,91g	28,37g	29,03g	34,53g
Telített zsírsav:	8,53g	6,80g	11,54g	7,64g	8,05g
Fehérje:	32,36g	38,41g	47,01g	39,50g	43,32g
Szénhidrát:	115,50g	145,13g	137,12g	128,84g	135,84g
Hozzáadott cukor:	9,12g	5,99g	11,76g	g	6,99g
Só:	1,92g	3,38g	2,51g	1,52g	2,81g
Ca:	285,36mg	323,69mg	414,55mg	339,32mg	313,94mg

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. Csillagfűrt

A változás jogát fenntartjuk!