

ÓVODA

Étlap

2024. november 18 - 2024. november 24

Étkezés	2024.11.18 Hétfő	2024.11.19 Kedd	2024.11.20 Szerda	2024.11.21 Csütörtök	2024.11.22 Péntek	2024.11.23 Szombat	2024.11.24 Vasárnap
Tízórai	Sárgarépa chips Tea teljesörlésű kenyér ¹ Sajtkrém , félzsíros Sajtmester E: 140kcal Tel.zsír.: 0,92g CH: 24,97g Só: 0,60g Zsír: 2,02g Feh.: 3,89g H.Cuk: 9,15g Ca: 77,80mg	Kakaó ital ⁷ Kalács (foszlós) ^{1,3,7} E: 178kcal Tel.zsír.: 1,56g CH: 26,58g Só: 0,43g Zsír: 4,61g Feh.: 7,29g H.Cuk: 7,05g Ca: 172,52mg	Tojás karika ³ Tej ⁷ teljesörlésű kenyér ¹ Liga margarin 20% Zsirtartalmú E: 240kcal Tel.zsír.: 2,02g CH: 24,18g Só: 0,95g Zsír: 10,18g Feh.: 11,71g H.Cuk: 9,40g Ca: 247,80mg	Karamellás tej ⁷ Fatórzs kifli 60 g ^{1,3,7} E: 298kcal Tel.zsír.: 2,00g CH: 51,72g Só: 0,51g Zsír: 5,99g Feh.: 6,00g H.Cuk: 29,40g Ca: 230,00mg	Tej, UHT (1,5 %) ⁷ Mini kifli 30 g ^{1,7} E: 116kcal Tel.zsír.: 2,15g CH: 14,71g Só: 0,34g Zsír: 3,33g Feh.: 6,80g H.Cuk: 9,60g Ca: 232,25mg		
Ebéd	Csontleves ^{1,3} Sóskamártás ^{1,7} Főtt tojás ³ Tört burgonya fél adag E: 620kcal Tel.zsír.: 1,51g CH: 54,17g Só: 0,66g Zsír: 30,75g Feh.: 20,40g H.Cuk: 11,05g Ca: 385,26mg	Zellerleves (magyaros) tésztával ^{1,3,9} Gránátos (burgonyás) kocka ^{1,3} MANDARIN E: 578kcal Tel.zsír.: g CH: 76,76g Só: 0,48g Zsír: 22,65g Feh.: 13,45g H.Cuk: 1,12g Ca: 48,52mg	Vajgaluska leves ^{1,3,9} Lecsós sertésszelet Párolt bulgur E: 524kcal Tel.zsír.: 1,75g CH: 56,35g Só: 0,71g Zsír: 21,92g Feh.: 26,08g H.Cuk: 1,75g Ca: 43,39mg	Paradicsomleves ^{1,3,9} Sertésrizottó ⁷ E: 573kcal Tel.zsír.: 2,58g CH: 63,55g Só: 0,73g Zsír: 24,61g Feh.: 21,40g H.Cuk: 6,00g Ca: 94,19mg	Zöldségleves ^{1,9} Székelykáposzta ^{1,7} teljesörlésű kenyér ¹ E: 647kcal Tel.zsír.: 0,02g CH: 43,60g Só: 0,82g Zsír: 40,90g Feh.: 23,80g H.Cuk: 0,21g Ca: 138,58mg		
Uzsonna	Császárzsemle ^{1,7} Uborka/kigyó/ Liga margarin 20% Zsirtartalmú Párizsi felvágott E: 210kcal Tel.zsír.: g CH: 10,83g Só: 0,61g Zsír: 7,45g Feh.: 3,49g H.Cuk: 0,55g Ca: 24,05mg	Tonhalkrém ^{4,10} Kaliforniai Paprika teljesörlésű kenyér ¹ E: 186kcal Tel.zsír.: 0,04g CH: 25,95g Só: 0,83g Zsír: 4,49g Feh.: 8,34g H.Cuk: 0,00g Ca: 56,43mg	Banán Májpástétom ¹⁰ Vizes zsemle (54 G) ¹ E: 313kcal Tel.zsír.: 0,23g CH: 61,03g Só: 0,25g Zsír: 2,69g Feh.: 10,37g H.Cuk: g Ca: 17,57mg	Zöldfűszeres túrókrém, teljesörlésű zsemle , reték ^{1,6,7} E: 113kcal Tel.zsír.: 0,50g CH: 17,78g Só: 0,46g Zsír: 0,89g Feh.: 7,50g H.Cuk: 0,16g Ca: 55,28mg	Alma Túrós táská (50 G) ^{1,7} E: 272kcal Tel.zsír.: 1,60g CH: 45,93g Só: 0,76g Zsír: 4,71g Feh.: 8,83g H.Cuk: 17,97g Ca: 0,01mg		
Energia:	970,36kcal	942,06kcal	1 076,79kcal	984,51kcal	1 034,92kcal	kcal	kcal
Zsír:	40,22g	31,76g	34,79g	31,48g	48,94g	g	g
Telített zsírsav:	2,44g	1,60g	4,01g	5,08g	3,78g	g	g
Fehérje:	27,77g	29,08g	48,16g	34,90g	39,43g	g	g
Szénhidrát:	89,97g	129,28g	141,56g	133,05g	104,24g	g	g
Hozzáadott cukor:	20,74g	8,17g	11,15g	35,56g	27,78g	g	g
Só:	1,87g	1,73g	1,91g	1,70g	1,93g	g	g
Ca:	487,11mg	277,47mg	308,76mg	379,47mg	370,83mg	mg	mg

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. Szezámag és abból készült termékek 12. Kén-dioxid 13. Puhatestűek 14. Csillagfürt

A változás jogát fenntartjuk!