

Étlap

Óvodás

2023. november 13 - 2023. november 17

Dátum	Tízórai	Ebéd	Uzsonna
2023.11.13 Hétfő	Briós ^{1,3,7} , Kakaó ⁷ E: 249,96kcal Tel.zsír.: 2,63g CH: 40,47g Só: 0,51g Zsír: 5,41g Feh.: 9,56g Cuk: 16,84g Ca: 238,08mg	Köménymagleves ¹ , kenyérkocka ^{1,3,7} , Bácskai rizseshús, Céklasaláta E: 447,86kcal Tel.zsír.: 1,29g CH: 56,65g Só: 2,28g Zsír: 16,12g Feh.: 17,51g Cuk: 3,40g Ca: 59,94mg	Zala felvágott ⁶ , Zöldpaprika, Margarin, Teljes kiőrlésű kenyér ^{1,3,7} E: 246,04kcal Tel.zsír.: 3,49g CH: 28,20g Só: 1,44g Zsír: 10,59g Feh.: 9,22g Cuk: 0,00g Ca: 25,86mg
2023.11.14 Kedd	Zsemle ^{1,3,7} , Kígyóuborka, Margarin, Tej ⁷ , Trappista sajt ⁷ E: 417,70kcal Tel.zsír.: 9,08g CH: 40,69g Só: 1,98g Zsír: 18,42g Feh.: 21,88g Cuk: 0,00g Ca: 525,11mg	Tejfölös karfiolleves ^{1,7} , Paradicsommártás ^{1,9} , Húsgombóc pulykából ³ , Főtt burgonya fél adag E: 373,81kcal Tel.zsír.: 2,89g CH: 46,05g Só: 2,09g Zsír: 13,21g Feh.: 16,69g Cuk: 5,99g Ca: 50,32mg	Padlizsánkrém majonézzel ^{3,10} , Teljes kiőrlésű kenyér ^{1,3,7} E: 163,79kcal Tel.zsír.: 0,36g CH: 28,66g Só: 0,80g Zsír: 3,35g Feh.: 4,57g Cuk: 0,00g Ca: 19,94mg
2023.11.15 Szerda	Tavaszi felvágott ⁶ , Margarin, Tea, Teljes kiőrlésű kenyér ^{1,3,7} E: 253,40kcal Tel.zsír.: 2,95g CH: 34,94g Só: 1,24g Zsír: 8,99g Feh.: 7,23g Cuk: 6,99g Ca: 24,88mg	Tarhonyaleves ¹ , Zöldborsó főzelék ^{1,7} , Főtt tojás ³ , Félbarna kenyér ebédhez ^{1,3,7} , Alma E: 354,32kcal Tel.zsír.: 2,34g CH: 43,13g Só: 1,91g Zsír: 12,10g Feh.: 16,79g Cuk: 0,00g Ca: 115,56mg	Korpás kifli ¹ , Csokoládés puding ⁷ E: 64,56kcal Tel.zsír.: 0,05g CH: 12,54g Só: 0,32g Zsír: 0,39g Feh.: 2,66g Cuk: 0,20g Ca: 7,51mg
2023.11.16 Csütörtök	Tejbedara fahéj szórat ^{1,7} , Őszibarack Kompót E: 335,68kcal Tel.zsír.: 1,64g CH: 65,09g Só: 0,47g Zsír: 3,46g Feh.: 10,12g Cuk: 25,98g Ca: 253,73mg	Csirkeraguleves ^{1,9} , Szilvalekváros gombóc (mirelit) ^{1,3} , fahéjas szórat, Mandarin E: 512,01kcal Tel.zsír.: 0,93g CH: 87,90g Só: 1,93g Zsír: 8,01g Feh.: 20,32g Cuk: 18,50g Ca: 87,33mg	Nyári felvágott, Zöldpaprika, Margarin, Teljes kiőrlésű kenyér ^{1,3,7} E: 259,54kcal Tel.zsír.: 4,02g CH: 28,11g Só: 1,63g Zsír: 12,18g Feh.: 9,10g Cuk: 0,00g Ca: 28,74mg
2023.11.17 Péntek	Sajtkrém ^{7,8} , Paradicsom, Tea E: 220,53kcal Tel.zsír.: 8,09g CH: 9,72g Só: 0,91g Zsír: 14,89g Feh.: 10,97g Cuk: 6,99g Ca: 329,11mg	Almaleves ^{1,7} , Sült csirkecomb, Rizi-bizi E: 329,96kcal Tel.zsír.: 1,93g CH: 41,66g Só: 1,44g Zsír: 14,80g Feh.: 12,64g Cuk: 5,99g Ca: 47,23mg	Sajtos kifli ^{1,3} , Banán E: 261,50kcal Tel.zsír.: 1,70g CH: 49,86g Só: 0,93g Zsír: 3,06g Feh.: 7,87g Cuk: 0,00g Ca: 72,15mg

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. Csillagfű 15. Édesítőszer