

Étlap

Óvodás

2023. november 20 - 2023. november 24

Dátum	Tízórai	Ebéd	Uzsonna
2023.11.20 Hétfő	Zsemle ^{1,3,7} , Lekvár sárgabarack, Vaj ⁷ , Tea E: 238,06kcal Tel.zsír.: 1,93g CH: 43,67g Só: 0,80g Zsír: 4,46g Feh.: 4,84g Cuk: 13,51g Ca: 16,88mg	Zellerkrémleves zsemlekockával ^{1,3,7,8,9} , Dubarry csirkemell ^{1,3,7,8} , Pirított burgonya E: 493,54kcal Tel.zsír.: 6,37g CH: 49,32g Só: 2,77g Zsír: 18,46g Feh.: 31,37g Cuk: 0,00g Ca: 209,32mg	gépsonka, Kígyóuborka, Margarin, Teljes kiőrlésű kenyér ^{1,3,7} E: 216,38kcal Tel.zsír.: 2,03g CH: 27,62g Só: 1,03g Zsír: 6,67g Feh.: 11,24g Cuk: 0,00g Ca: 28,26mg
2023.11.21 Kedd	Kalács ^{1,3,7} , Karamellás tej ⁷ E: 349,10kcal Tel.zsír.: 3,63g CH: 56,96g Só: 0,76g Zsír: 7,96g Feh.: 12,02g Cuk: 18,48g Ca: 220,25mg	Paradicsomleves ^{1,3,9} , Rántott halrúd mirelit (sütőben sütve) ^{1,3,4} , Zöldséges rizs, Szőlő E: 460,27kcal Tel.zsír.: 0,84g CH: 69,23g Só: 1,38g Zsír: 13,25g Feh.: 13,19g Cuk: 0,00g Ca: 50,17mg	Tojáskrém ^{3,7,10} , Zöldpaprika, Teljes kiőrlésű kenyér ^{1,3,7} E: 207,30kcal Tel.zsír.: 1,83g CH: 28,80g Só: 0,81g Zsír: 7,28g Feh.: 6,39g Cuk: 0,00g Ca: 31,26mg
2023.11.22 Szerda	Körözött ⁷ , Retek, Tea, Teljes kiőrlésű kenyér ^{1,3,7} E: 226,94kcal Tel.zsír.: 1,77g CH: 37,24g Só: 0,92g Zsír: 3,92g Feh.: 9,85g Cuk: 6,99g Ca: 63,04mg	gombaleves Zöldséges ^{7,9} , Főtt csirkemell, Meggymártás ^{1,7} , Főtt burgonya fél adag E: 301,16kcal Tel.zsír.: 1,77g CH: 37,29g Só: 2,06g Zsír: 5,11g Feh.: 23,66g Cuk: 9,99g Ca: 82,46mg	Gyümölcs joghurt ⁷ , Kifli ^{1,3} E: 198,45kcal Tel.zsír.: 2,34g CH: 30,48g Só: 0,99g Zsír: 4,72g Feh.: 8,11g Cuk: 9,75g Ca: 160,84mg
2023.11.23 Csütörtök	Kukoricapehely, Tej ⁷ E: 208,00kcal Tel.zsír.: 1,66g CH: 35,50g Só: 0,95g Zsír: 3,18g Feh.: 9,11g Cuk: 0,00g Ca: 231,90mg	Daragaluska leves friss zöldségből ^{1,3,9} , Lencsefőzelék ^{1,7,10} , Fűszeres sertésapró, Mandarin E: 576,17kcal Tel.zsír.: 3,26g CH: 58,81g Só: 2,71g Zsír: 23,35g Feh.: 30,32g Cuk: 1,00g Ca: 123,93mg	Vaniliás mazsolás túrókrém ⁷ , Teljes kiőrlésű kenyér ^{1,3,7} E: 232,56kcal Tel.zsír.: 1,57g CH: 40,69g Só: 0,61g Zsír: 3,39g Feh.: 9,29g Cuk: 8,60g Ca: 51,90mg
2023.11.24 Péntek	Sajtkrém köményes házi ⁷ , Paradicsom, Gyümölcs tea, Teljes kiőrlésű kenyér ^{1,3,7} E: 266,81kcal Tel.zsír.: 3,82g CH: 29,48g Só: 1,49g Zsír: 8,69g Feh.: 16,73g Cuk: 0,00g Ca: 183,19mg	Húsgombóc leves ^{1,3,7,9} , Diós nudli ^{1,3,8} E: 448,21kcal Tel.zsír.: 3,72g CH: 54,05g Só: 1,58g Zsír: 18,52g Feh.: 14,64g Cuk: 7,00g Ca: 79,14mg	korpás zsemle ^{1,3,7} , Lilahagyma, Csirkemellsonka ⁶ , Margarin E: 211,60kcal Tel.zsír.: 1,53g CH: 28,67g Só: 1,43g Zsír: 5,24g Feh.: 12,21g Cuk: 0,00g Ca: 26,42mg

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 15. Édesítőszer