

Étlap

Sertésmentes óvoda

2024. október 28 - 2024. október 31

Dátum	Tízórai	Ebéd	Uzsonna
2024.10.28 Hétfő	Trópusi gyümölcsstea ¹² , Vaj ⁷ , TK formakenyér ¹ , Francia Baromfi szelet ^{1,6,7} E: 221,86kcal Tel.zsír.: 0,00g CH: 23,16g Só: 0,90g Zsír: 11,36g Feh.: 5,16g Cuk: 5,04g Ca: 2,50mg	Daragaluska-leves ^{1,3,7,9,10} , Pulykapörkölt ¹ , Zöldbab főzelék ^{1,7} , Szezonális gyümölcs E: 486,25kcal Tel.zsír.: 0,93g CH: 43,52g Só: 0,28g Zsír: 26,04g Feh.: 18,98g Cuk: 1,40g Ca: 63,06mg	Borzas kenyér ^{1,7} , Sárgarépa hasáb E: 221,10kcal Tel.zsír.: 0,00g CH: 19,50g Só: 0,76g Zsír: 8,32g Feh.: 7,54g Cuk: 0,04g Ca: 90,00mg
2024.10.29 Kedd	Tej ^{1,5%} ⁷ , Cinkikarika ¹ E: 210,96kcal Tel.zsír.: 0,00g CH: 33,47g Só: 0,53g Zsír: 4,23g Feh.: 8,62g Cuk: 0,00g Ca: 171,00mg	Burgonyaleves (magyaros) ^{1,3,7,9,10} , Kukoricás tonhalas tészta ^{1,4,7,9} E: 606,29kcal Tel.zsír.: 1,12g CH: 74,16g Só: 1,24g Zsír: 23,82g Feh.: 21,63g Cuk: 1,00g Ca: 87,65mg	TK formakenyér ¹ , Zöldpaprika, Sonkás tojáskрем ^{1,3,6,7} E: 154,01kcal Tel.zsír.: 2,52g CH: 18,45g Só: 0,56g Zsír: 5,36g Feh.: 4,97g Cuk: 0,04g Ca: 19,40mg
2024.10.30 Szerda	Multivitaminos gyümölcsstea, Bords Eve csök.zsirtartalmú margarin ^{7,11} , TK barnakenyér sószegény ¹ , Kígyó uborka, Kópe szelet ⁶ E: 244,47kcal Tel.zsír.: 0,00g CH: 28,24g Só: 1,50g Zsír: 10,54g Feh.: 8,73g Cuk: 5,08g Ca: 3,00mg	Gombakrémleves ^{1,3,7,9,10} , Sült csirkecomb, Leves gyöngy ¹ , Rizi-Bizi, Csemege uborka, Szezonális gyümölcs E: 581,52kcal Tel.zsír.: 0,63g CH: 63,14g Só: 0,34g Zsír: 21,18g Feh.: 32,03g Cuk: 0,50g Ca: 51,93mg	Fehér formakenyér ¹ , Céklakрем ^{**7} E: 168,35kcal Tel.zsír.: 2,29g CH: 27,66g Só: 0,73g Zsír: 4,28g Feh.: 3,96g Cuk: 4,00g Ca: 23,55mg
2024.10.31 Csütörtök	Friss citromos tea, TK formakenyér ¹ , Zöldfűszeres vajkrem ⁷ , Paradicsom E: 161,61kcal Tel.zsír.: 0,00g CH: 24,29g Só: 0,58g Zsír: 4,60g Feh.: 4,32g Cuk: 5,04g Ca: 2,80mg	Kertész leves ^{1,3,7,9,10} , Székelykáposzta pulykahúsból ^{1,7} , Félbarna kenyér ¹ E: 408,46kcal Tel.zsír.: 1,24g CH: 51,11g Só: 1,41g Zsír: 14,15g Feh.: 18,01g Cuk: 0,00g Ca: 104,46mg	Banán ^{**} kísékezés E: 179,18kcal Tel.zsír.: 0,00g CH: 41,14g Só: 0,00g Zsír: 0,17g Feh.: 2,21g Cuk: 0,00g Ca: 10,20mg

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