

Óbarok Kisvakond Óvoda

Étlap

2024. szeptember 30 - 2024. október 4

Étkezés	2024.09.30 Hétfő	2024.10.01 Kedd	2024.10.02 Szerda	2024.10.03 Csütörtök	2024.10.04 Péntek
Tízórai	Fahéjas csiga 60g ^{1,7} , Tea - Citromos	Teljes kiőrlésű kenyér ^{1,3,7} , Felvágott, Kigyó uborka, Margarin, Tea	Foszlós kalács 500g ^{1,3} , Tej ⁷	Teljes kiőrlésű kenyér ^{1,3,7} , Lekvár, Tea - Citromos	Zsemle 60g ^{1,3,7} , Zala felvágott, Paradicsom, Margarin, Gyümölcs tea
Ebéd	Hamis gulyásleves, Carbonare mártás penne tésztával ^{1,7}	Újházi-tyúkhúsleves ^{1,8,9} , Paradicsomos húsgombóc ^{1,3,9} , 1/2 adag főtt burgonya, Félbarna kenyér ebédhez ^{1,3,7}	Lencseleves zöldséges ^{1,7,10} , Grízes tészta ¹	Húsleves (csirke), tésztával ^{1,8,9} , Főtt rizs, Hentestokány ¹	Tárkonyos legényfogó leves ^{1,7,9} , Káposztás tészta ¹
Uzsonna	Teljes kiőrlésű kenyér ^{1,3,7} , Kenőmájas ^{6,7} , Kigyó uborka	Panini magvakkal szórt 90g ^{1,3} , Margarin	Teljes kiőrlésű kenyér ^{1,3,7} , Csirkemellsonka ⁸ , Zöldáru paprika, Margarin	Egyenes kifli 80g ¹ , Szalámi csemege, Kigyó uborka, Margarin	Kifli 60g ¹ , Alma
Energia:	808,24kcal	840,05kcal	1 070,05kcal	876,95kcal	734,36kcal
Zsír:	19,23g	22,53g	28,25g	34,73g	18,39g
Telített zsírsav:	6,00g	5,00g	7,48g	9,50g	5,27g
Fehérje:	35,58g	43,85g	46,44g	39,06g	33,61g
Szénhidrát:	118,78g	113,77g	155,03g	104,15g	106,79g
Cukor:	6,03g	7,57g	24,83g	7,62g	23,21g
Só:	5,43g	5,05g	4,29g	4,32g	2,97g
Ca:	156,32mg	122,58mg	560,86mg	106,72mg	124,35mg

A változás jogát fenntartjuk!

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

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