

# Óvoda

**2019-10-21 - 2019-10-25**

	2019-10-21		2019-10-22		2019-10-23		2019-10-24		2019-10-25	
	Hétfő		Kedd		Szerda		Csütörtök		Péntek	
<b>Tízórai</b>	Tej , [7], Méz, Margarin, Rozsos kenyér [1]		Tea, Sajtkrém [7] Kukoricás kenyér [1,7]				Tea, Kenőmájas [6], Graham kenyér [1,7], Kígyóuborka		Tea, Főtt virsli [6] Graham kenyér [1,7], Mustár [10]	
	E: 247.89 kcal	E: 1037.17 KJ	E: 302.06 kcal	E: 1263.83 KJ			E: 275.2 kcal	E: 1151.44 KJ	E: 324.63 kcal	E: 1358.24 KJ
	Zsír: 3.45 g	Tel.zsír.: 1.63 g	Zsír: 8.35 g	Tel.zsír.: 4.58 g			Zsír: 7.65 g	Tel.zsír.: 3.16 g	Zsír: 9.45 g	Tel.zsír.: 2.03 g
	Feh.: 10.88 g	CH: 43.07 g	Feh.: 6.35 g	CH: 49.06 g			Feh.: 10.31 g	CH: 40.22 g	Feh.: 14.35 g	CH: 44.47 g
	Cuk: 5.67 g	Só: 0.85 g	Cuk: 6.99 g	Só: 2.83 g			Cuk: 6.99 g	Só: 1.72 g	Cuk: 6.99 g	Só: 2.23 g
	Ca: 245.1 mg	Vas: 1.02 mg	Ca: 32.16 mg	Vas: 0.23 mg			Ca: 23.06 mg	Vas: 1.83 mg	Ca: 42.01 mg	Vas: 2.39 mg
<b>Ebéd</b>	Almaleves [1,7], Sajtos halfilé [1,4,7], Kukoricás rizs		Daragaluska leves [1,3], Köményes sertéssült, Paradicsomos káposztafőzelék [1,9], Félbarna kenyér [1,7]				Gulyás leves [9], Diós metélt [1,3,8], Félbarna kenyér [1,7], Szilva		Hagymaleves [1,7], Pírított kocka [1,7], Rakott karfiol [7]	
	E: 447.64 kcal	E: 1872.93 KJ	E: 666.61 kcal	E: 2789.08 KJ			E: 709.39 kcal	E: 2953.47 KJ	E: 373.31 kcal	E: 1561.92 KJ
	Zsír: 14.27 g	Tel.zsír.: 4.45 g	Zsír: 31.35 g	Tel.zsír.: 1.97 g			Zsír: 28.71 g	Tel.zsír.: 3.47 g	Zsír: 19.08 g	Tel.zsír.: 4.17 g
	Feh.: 21.32 g	CH: 57.37 g	Feh.: 22.44 g	CH: 70.75 g			Feh.: 23.75 g	CH: 86.06 g	Feh.: 18.42 g	CH: 30.4 g
	Cuk: 5.99 g	Só: 1.84 g	Cuk: 4 g	Só: 3.57 g			Cuk: 7 g	Só: 2.42 g	Cuk: 1.4 g	Só: 1.88 g
	Ca: 124.59 mg	Vas: 1.29 mg	Ca: 89.48 mg	Vas: 1.79 mg			Ca: 94.1 mg	Vas: 2.73 mg	Ca: 117.09 mg	Vas: 1.48 mg
<b>Uzsonna</b>	Sajt szelet [7], Margarin, Graham kenyér [1,7], Kígyóuborka		Olasz felvágott [6], Margarin, Zsemle [1,7], Sárgarépa				Kifli [1,7], Kockasajt [7]		Zöldséges szendvicskrém [1,7,10], Rozsos kenyér [1,7]	
	E: 328.78 kcal	E: 1375.61 KJ	E: 271.31 kcal	E: 1135.16 KJ			E: 142.86 kcal	E: 597.73 KJ	E: 147.25 kcal	E: 616.08 KJ
	Zsír: 14.06 g	Tel.zsír.: 6.81 g	Zsír: 12.1 g	Tel.zsír.: 4.11 g			Zsír: 2.84 g	Tel.zsír.: 0 g	Zsír: 1.53 g	Tel.zsír.: 0.27 g
	Feh.: 16.34 g	CH: 33.81 g	Feh.: 9.18 g	CH: 31.03 g			Feh.: 5.42 g	CH: 23.81 g	Feh.: 4.53 g	CH: 28.66 g
	Cuk: 0 g	Só: 1.99 g	Cuk: 0 g	Só: 2.27 g			Cuk: 0 g	Só: 0.63 g	Cuk: 0 g	Só: 0.85 g
	Ca: 299.84 mg	Vas: 1.13 mg	Ca: 27.17 mg	Vas: 1.14 mg			Ca: 8.44 mg	Vas: 0.36 mg	Ca: 19.91 mg	Vas: 0.65 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 - Szezám és abból készült termékek, 12 - Kén-dioxid, 13 - Puhatestűek, 14 - Csillagfűrt

Forgó Étterem