

óvodás

Étlap

2024. október 28 - 2024. november 1

Étkezés	2024.10.28 Hétfő	2024.10.29 Kedd	2024.10.30 Szerda	2024.10.31 Csütörtök
Reggeli	Kakaó⁷, kalács^{1,3,7} E: 308,65kcal Tel.zsír.: 3,27g CH: 49,85g Só: 0,67g Zsír: 7,03g Feh.: 11,16g Cuk.: 29,20g Ca: 215,05mg	Teljeskiőrlesű kenyér^{1,3,7}, Tojáskrém^{3,7,10}, Zöldáru póréhagyma, Gyümölcs tea E: 225,64kcal Tel.zsír.: 2,33g CH: 25,69g Só: 0,77g Zsír: 9,28g Feh.: 8,92g Cuk.: 2,25g Ca: 49,05mg	Kifli^{1,3}, Párizsi⁶, Paradicsom, Tea citromlével E: 247,94kcal Tel.zsír.: 0,02g CH: 37,61g Só: 1,25g Zsír: 5,90g Feh.: 8,05g Cuk.: 14,75g Ca: 30,08mg	Kenyér felvágott paprika^{1,3,7}, Tej⁷ E: 289,74kcal Tel.zsír.: 2,57g CH: 39,22g Só: 1,87g Zsír: 6,91g Feh.: 17,29g Cuk.: 10,61g Ca: 264,83mg
Ebéd	Alma, Sertés apró¹, Zöldbabfőzelék^{1,7}, Kenyér félbarna ebédhez^{1,3,7} E: 535,39kcal Tel.zsír.: 2,21g CH: 39,01g Só: 1,81g Zsír: 30,77g Feh.: 22,31g Cuk.: 13,98g Ca: 94,92mg	Húsleves (sertés), cérnametél^{1,8,9}, Főtt hús, sertéscomb, Piritott dara¹, Gyümölcsmártás^{1,7} E: 551,42kcal Tel.zsír.: 1,61g CH: 71,61g Só: 1,99g Zsír: 14,93g Feh.: 29,71g Cuk.: 21,55g Ca: 92,77mg	Zöldborsóleves¹, Vadas csirke tésztával^{1,7,9,10} E: 441,80kcal Tel.zsír.: 2,17g CH: 58,79g Só: 1,51g Zsír: 11,24g Feh.: 25,03g Cuk.: 7,74g Ca: 97,45mg	Mészáros leves^{1,3}, Aranygaluska vaníliásodóval^{1,3,7,8} E: 763,38kcal Tel.zsír.: 4,07g CH: 95,67g Só: 0,95g Zsír: 26,40g Feh.: 31,47g Cuk.: 28,42g Ca: 207,57mg
Uzsonna	smile palacsinta E: kcal Tel.zsír.: g CH: g Só: g Zsír: g Feh.: g Cuk.: g Ca: mg	Túrórudi^{5,7} E: 109,20kcal Tel.zsír.: 4,59g CH: 11,79g Só: 0,00g Zsír: 5,64g Feh.: 2,85g Cuk.: 11,46g Ca: mg	Alma, nápolyi¹ E: 143,68kcal Tel.zsír.: g CH: 20,96g Só: 0,01g Zsír: 5,34g Feh.: 1,79g Cuk.: 7,70g Ca: 11,55mg	dörmi piskóta E: kcal Tel.zsír.: g CH: g Só: g Zsír: g Feh.: g Cuk.: g Ca: mg
Energia:	844,04kcal	886,26kcal	833,42kcal	1 053,11kcal
Zsír:	37,80g	29,85g	22,48g	33,31g
Telített zsírsav:	5,48g	8,53g	2,19g	6,64g
Fehérje:	33,47g	41,48g	34,87g	48,75g
Szénhidrát:	88,85g	109,10g	117,36g	134,90g
Cukor:	26,06g	13,81g	22,22g	20,54g
Só:	2,48g	2,76g	2,76g	2,82g
Ca:	309,97mg	141,82mg	139,08mg	472,40mg

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

A változás jogát fenntartjuk!