

óvodás

Étlap

2024. december 9 - 2024. december 13

Étkezés	2024.12.09 Hétfő	2024.12.10 Kedd	2024.12.11 Szerda	2024.12.12 Csütörtök	2024.12.13 Péntek
Reggeli	Kakaó, kalács ^{1,3,7} E: 340,91kcal Tel.zsír: 3,70g CH: 54,33g Só: 0,78g Zsír: 8,08g Feh.: 12,34g Cuk.: 27,97g Ca: 230,00mg	löncs felvágott ⁶ , Paradicsom, Gyümölcs tea, Kenyér félbarna ^{1,3,7} E: 222,37kcal Tel.zsír: 2,46g CH: 28,76g Só: 1,74g Zsír: 7,29g Feh.: 9,51g Cuk.: 2,01g Ca: 21,72mg	Teljeskiörlesű kenyér ^{1,3,7} , Zöldáru paprika, Hársfa tea, kockasajt ⁷ E: 176,20kcal Tel.zsír: 0,04g CH: 29,70g Só: 0,49g Zsír: 3,29g Feh.: 6,79g Cuk.: 4,21g Ca: 21,80mg	Tejbegríz (tejbedara) kakaó szórattal ^{1,7} E: 276,37kcal Tel.zsír: 1,63g CH: 50,50g Só: 0,44g Zsír: 3,46g Feh.: 10,33g Cuk.: 24,59g Ca: 234,72mg	Tej ⁷ , fahéjas gabonapehely ¹ E: 181,48kcal Tel.zsír: 1,80g CH: 28,88g Só: 0,31g Zsír: 3,57g Feh.: 8,03g Cuk.: 24,59g Ca: 228,00mg
Ebéd	Csontleves ¹ , Kukoricás répa főzelék ^{1,7} , Virslipörkölt feltét ⁶ , Kenyér félbarna ebédhez ^{1,3,7} E: 488,66kcal Tel.zsír: 3,99g CH: 42,02g Só: 4,56g Zsír: 21,48g Feh.: 20,64g Cuk.: 8,31g Ca: 153,35mg	Zöldborsóleves ¹ , Tarhonyáshús ¹ , Káposzta saláta E: 479,10kcal Tel.zsír: 1,26g CH: 62,42g Só: 1,65g Zsír: 14,89g Feh.: 22,30g Cuk.: 14,21g Ca: 74,24mg	Köményleves ¹ , Burgonyapüré ⁷ , Rántott sajt ^{1,3,7} E: 575,27kcal Tel.zsír: 13,00g CH: 52,45g Só: 3,18g Zsír: 28,32g Feh.: 26,51g Cuk.: 3,89g Ca: 443,13mg	Gulyásleves csipetkével, sertésből ^{1,3} , Császármorzsa lekvárral ^{1,3,7} E: 735,65kcal Tel.zsír: 2,81g CH: 96,41g Só: 1,33g Zsír: 26,45g Feh.: 24,33g Cuk.: 31,18g Ca: 134,38mg	Zöldség krémleves ^{1,7,9} , Csirkemell sajt mártással ^{1,7,8} , Párolt rizs E: 570,39kcal Tel.zsír: 6,47g CH: 56,69g Só: 3,16g Zsír: 25,05g Feh.: 28,42g Cuk.: 8,17g Ca: 217,79mg
Uzsonna	Korpás kifli ¹ , Póréhagymás vajkrém ⁷ E: 100,70kcal Tel.zsír: 2,61g CH: 12,77g Só: 0,45g Zsír: 4,22g Feh.: 2,84g Cuk.: 0,16g Ca: 6,37mg	smile palacsinta E: kcal Tel.zsír: g CH: g Só: g Zsír: g Feh.: g Cuk.: g Ca: mg	csokoládés puding ⁷ E: 156,38kcal Tel.zsír: 1,11g CH: 30,56g Só: 0,13g Zsír: 2,01g Feh.: 3,80g Cuk.: 25,14g Ca: mg	Alma E: 38,28kcal Tel.zsír: g CH: 7,70g Só: 0,01g Zsír: 0,44g Feh.: 0,44g Cuk.: 7,70g Ca: 11,55mg	Zsemle ^{1,3,7} , Kenőmájas ^{6,7} , Retek E: 221,14kcal Tel.zsír: 3,18g CH: 29,63g Só: 1,49g Zsír: 7,32g Feh.: 9,12g Cuk.: g Ca: 23,85mg
Energia:	930,27kcal	701,47kcal	907,84kcal	1 050,30kcal	973,01kcal
Zsír:	33,78g	22,18g	33,62g	30,35g	35,93g
Telített zsírsav:	10,30g	3,72g	14,16g	4,44g	11,46g
Fehérje:	35,82g	31,81g	37,10g	35,10g	45,57g
Szénhidrát:	109,12g	91,18g	112,72g	154,60g	115,20g
Cukor:	20,62g	14,23g	9,21g	27,71g	18,77g
Só:	5,78g	3,39g	3,80g	1,78g	4,96g
Ca:	389,71mg	95,96mg	464,92mg	380,66mg	469,64mg

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

A változás jogát fenntartjuk!