

óvodás

Étlap

2024. december 16 - 2024. december 20

Étkezés	2024.12.16 Hétfő	2024.12.17 Kedd	2024.12.18 Szerda	2024.12.19 Csütörtök	2024.12.20 Péntek
Reggeli	Csokis gabona pehely¹, Tej⁷ E: 188,08kcal Tel.zsír: 2,60g CH: 27,30g Só: 0,63g Zsír: 5,16g Feh.: 7,81g Cuk.: 18,12g Ca: 286,74mg	Teljeskiörlesű kenyér^{1,3,7}, Párizsi⁶, Tea citromlével, Zöldáru uborka E: 249,51kcal Tel.zsír: 0,04g CH: 36,83g Só: 1,10g Zsír: 6,16g Feh.: 8,62g Cuk.: 13,49g Ca: 32,54mg	Tojáskrém^{3,7,10}, Tej⁷, kenyér, félbarna, burgonyás^{1,3,7} E: 296,84kcal Tel.zsír: 3,92g CH: 31,35g Só: 1,31g Zsír: 12,19g Feh.: 15,01g Cuk.: 11,32g Ca: 246,49mg	Kenyér sajt^{1,3,7}, Gyümölcs tea E: 298,46kcal Tel.zsír: 7,43g CH: 27,26g Só: 1,79g Zsír: 13,70g Feh.: 15,46g Cuk.: 1,11g Ca: 332,94mg	Túrós táska^{1,3,7}, Tej⁷ E: 213,55kcal Tel.zsír: 1,63g CH: 29,85g Só: 0,24g Zsír: 5,10g Feh.: 11,00g Cuk.: 10,60g Ca: 228,00mg
Ebéd	Paradicsomleves^{1,9}, Sertésragu jóasszony módra, párolt bulgur¹ E: 212,63kcal Tel.zsír: 0,81g CH: 12,94g Só: 1,20g Zsír: 11,34g Feh.: 13,77g Cuk.: 5,10g Ca: 29,58mg	Hagymaleves^{1,7,8}, Húsos makaróni^{1,7} E: 553,51kcal Tel.zsír: 6,36g CH: 48,12g Só: 1,54g Zsír: 29,54g Feh.: 21,55g Cuk.: 7,39g Ca: 156,84mg	Reszeltészta - leves^{1,3,9}, Sárgaborsó főzelék¹, Fasírt (sertés) ^{1,3,7} E: 551,25kcal Tel.zsír: 2,30g CH: 55,85g Só: 2,41g Zsír: 23,00g Feh.: 28,37g Cuk.: 3,54g Ca: 70,29mg	Lencsegulyás (sertés) csipetkével^{1,3}, Gránátos (burgonyás) kocka¹ E: 575,78kcal Tel.zsír: 0,95g CH: 67,17g Só: 1,59g Zsír: 22,48g Feh.: 24,29g Cuk.: 4,45g Ca: 61,41mg	Húsleves (csirke), tésztával^{1,8,9}, Rántott csirkemell^{1,3}, Rizi-bizi, Csemege uborka E: 569,40kcal Tel.zsír: 2,93g CH: 49,84g Só: 4,34g Zsír: 29,89g Feh.: 29,20g Cuk.: 5,38g Ca: 75,54mg
Uzsonna	Zsemle^{1,3,7}, Zöldáru paprika, Magyaros vajkrém⁷ E: 182,34kcal Tel.zsír: g CH: 30,22g Só: 0,79g Zsír: 4,37g Feh.: 5,39g Cuk.: g Ca: 15,35mg	Kifli^{1,3}, Joghurt eperrel⁷ E: 191,45kcal Tel.zsír: 1,95g CH: 31,27g Só: 0,93g Zsír: 3,96g Feh.: 7,35g Cuk.: 8,47g Ca: 135,26mg	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	belvita jóreggelt erdei gyümölcsös^{1,3,7} E: 225,00kcal Tel.zsír: 0,80g CH: 34,00g Só: g Zsír: 7,75g Feh.: 3,75g 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
Energia:	583,04kcal	994,47kcal	886,37kcal	1 099,24kcal	892,15kcal
Zsír:	20,87g	39,66g	35,63g	43,93g	40,63g
Telített zsírsav:	3,40g	8,35g	6,23g	9,19g	9,14g
Fehérje:	26,97g	37,52g	43,82g	43,50g	43,05g
Szénhidrát:	70,45g	116,22g	94,89g	128,43g	91,48g
Cukor:	19,23g	19,92g	22,57g	5,56g	15,98g
Só:	2,62g	3,57g	3,73g	3,38g	4,59g
Ca:	331,67mg	324,64mg	328,32mg	394,35mg	303,54mg

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!