

Óvodás

Étlap

2022. december 19 - 2022. december 23

Étkezés	2022.12.19 Hétfő	2022.12.20 Kedd	2022.12.21 Szerda	2022.12.22 Csütörtök	2022.12.23 Péntek
Tízórai	teljes kiőrlésű kenyér ₁ , Szalámi csemege, Zöldáru lila hagyma, Margarin, Tea E: 330,85kcal Tel.zsír.: 5,88g CH: 28,79g Só: 1,62g Zsír: 17,65g Feh.: 10,27g Cuk: 5,00g Ca: mg	korpás zsemle ₁ , Tojáskrém _{3,10} , Zöldáru kigyóborka, Tea E: 228,10kcal Tel.zsír.: 1,92g CH: 28,91g Só: 0,45g Zsír: 7,15g Feh.: 5,43g Cuk: 5,00g Ca: mg	sonkás szelet vizes zsemle ₁ , Zöldáru lila hagyma, Tej 2 dl E: 241,74kcal Tel.zsír.: 2,81g CH: 15,54g Só: 1,02g Zsír: 13,15g Feh.: 14,11g Cuk: g Ca: mg		
Ebéd	Zöldségleves _{1,3,9} , Bolognai halas penne _{1,4} E: 552,12kcal Tel.zsír.: 1,69g CH: 80,84g Só: 0,24g Zsír: 15,41g Feh.: 20,06g Cuk: 0,10g Ca: mg	Sárgaborsókrémleves ₁ , Rántott sertés karaj _{1,3} , zöldséges bulgur ₁ E: 763,12kcal Tel.zsír.: 2,07g CH: 105,26g Só: 0,17g Zsír: 23,32g Feh.: 34,62g Cuk: g Ca: mg	Fokhagymakrémleves ₁ , teljes kiőrlésű kenyér ₁ , Zöldbabfőzelék _{1,7} , Dinószaurusz _{1,3,6,7} E: 585,64kcal Tel.zsír.: 3,62g CH: 69,87g Só: 0,86g Zsír: 37,66g Feh.: 20,11g Cuk: g Ca: 20,00mg		
Uzsonna	Banán E: 136,50kcal Tel.zsír.: g CH: 31,46g Só: 0,07g Zsír: 0,13g Feh.: 1,69g Cuk: g Ca: mg	Alma E: 34,80kcal Tel.zsír.: g CH: 7,00g Só: 0,01g Zsír: 0,40g Feh.: 0,40g Cuk: g Ca: mg	Habos puding ₇ E: 192,00kcal Tel.zsír.: g CH: 36,60g Só: g Zsír: 3,20g Feh.: 3,80g Cuk: g Ca: mg		
Energia:	1 019,47kcal	1 026,01kcal	1 019,39kcal	kcal	kcal
Zsír:	33,19g	30,88g	54,01g	g	g
Telített zsírsav:	7,56g	3,99g	6,43g	g	g
Fehérje:	32,02g	40,46g	38,02g	g	g
Szénhidrát:	141,10g	141,17g	122,00g	g	g
Hozzáadott cukor:	5,09g	5,00g	g	g	g
Só:	1,94g	0,63g	1,88g	g	g
Ca:	mg	mg	20,00mg	mg	mg

A változtatás 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
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