

Óvodás

Étlap

2023. december 11 - 2023. december 15

Étkezés	2023.12.11 Hétfő	2023.12.12 Kedd	2023.12.13 Szerda	2023.12.14 Csütörtök	2023.12.15 Péntek
<b>Tízórai</b>	Zsemle olasz felvágott <sup>1,6</sup> , Zöldáru lila hagyma, Kakaó <sup>7</sup>  E: 265,82kcal Tel.zsír.: 3,98g CH: 24,88g Só: 0,96g  Zsír: 13,59g Feh.: 9,86g Cuk: 11,99g Ca: mg	Tejbedara kakaó szóráttal <sup>1,7</sup>  E: 214,76kcal Tel.zsír.: 0,26g CH: 35,49g Só: 0,01g  Zsír: 3,63g Feh.: 9,05g Cuk: 5,00g Ca: mg	teljes kiőrlésű kenyér <sup>1</sup> , Zöldáru paradicsom, Sonkakrém, Tea - gyümölcs  E: 238,53kcal Tel.zsír.: 1,82g CH: 27,96g Só: 0,39g  Zsír: 7,23g Feh.: 12,10g Cuk: 5,00g Ca: mg	Tk. kenyér, margarin csemege szalámi uborka <sup>1</sup> , Tea  E: 369,16kcal Tel.zsír.: 6,39g CH: 31,39g Só: 1,34g  Zsír: 19,09g Feh.: 13,91g Cuk: 5,00g Ca: mg	kenyér főtt tojás <sup>1,3</sup> , Karamellás tej <sup>7</sup> , Zöldáru kigyóuborka  E: 336,27kcal Tel.zsír.: 1,31g CH: 53,52g Só: 0,10g  Zsír: 7,40g Feh.: 12,27g Cuk: 14,99g Ca: mg
<b>Ebéd</b>	Tárkonyos sertésragu leves <sup>1,7</sup> , Szilvágombóc <sup>1,3</sup>  E: 568,72kcal Tel.zsír.: 1,70g CH: 77,14g Só: 0,60g  Zsír: 19,75g Feh.: 17,97g Cuk: g Ca: 13,00mg	Zellerkrémleves 1 <sup>1,3,7,9</sup> , Zöldborsós csirkemell tokány <sup>1</sup> , Párolt bulgur <sup>1</sup> , Csemege uborka  E: 551,41kcal Tel.zsír.: 0,96g CH: 73,52g Só: 0,67g  Zsír: 17,27g Feh.: 28,87g Cuk: g Ca: mg	Alföldi zöldségleves <sup>1,3,9</sup> , Szezámagos rántott borda <sup>1,3</sup> , Parajfőzelék <sup>1,7</sup> , Főtt burgonya fél adag  E: 557,81kcal Tel.zsír.: 1,73g CH: 62,21g Só: 0,54g  Zsír: 22,00g Feh.: 25,67g Cuk: g Ca: mg	Zöldbableves <sup>1,3,7</sup> , Rakott karfiol <sup>7</sup>  E: 506,54kcal Tel.zsír.: 4,22g CH: 42,70g Só: 0,09g  Zsír: 29,09g Feh.: 17,33g Cuk: g Ca: 46,00mg	Hamis húsleves <sup>1,3</sup> , Sertésszelet vadas mártással <sup>1,7,10</sup> , Spagetti <sup>1</sup>  E: 535,68kcal Tel.zsír.: 2,58g CH: 69,48g Só: 0,45g  Zsír: 16,99g Feh.: 22,91g Cuk: 1,00g Ca: 19,50mg
<b>Uzsonna</b>	Gyümölcs joghurt <sup>7</sup>  E: 124,65kcal Tel.zsír.: 2,34g CH: 16,85g Só: 0,37g  Zsír: 4,35g Feh.: 4,20g Cuk: 9,75g Ca: 146,52mg	Dörmi Kismackó <sup>1,3,7,8</sup> , Alma  E: 150,90kcal Tel.zsír.: g CH: 24,40g Só: 0,20g  Zsír: 4,90g Feh.: 2,23g Cuk: g Ca: mg	Banán  E: 136,50kcal Tel.zsír.: g CH: 31,46g Só: 0,07g  Zsír: 0,13g Feh.: 1,69g Cuk: g Ca: mg	Zsemle <sup>1</sup> , kockasajt <sup>7</sup>  E: 205,30kcal Tel.zsír.: g CH: 25,74g Só: 0,39g  Zsír: 5,68g Feh.: 7,78g Cuk: g Ca: mg	Kefir <sup>7</sup> , Kifli <sup>1,7</sup>  E: 199,18kcal Tel.zsír.: 4,39g CH: 20,55g Só: 0,75g  Zsír: 8,50g Feh.: 9,83g Cuk: g Ca: 270,00mg
Energia:	959,19kcal	917,07kcal	932,84kcal	1 081,00kcal	1 071,13kcal
Zsír:	37,69g	25,80g	29,36g	53,86g	32,89g
Telített zsírsav:	8,01g	1,22g	3,54g	10,61g	8,27g
Fehérje:	32,04g	40,15g	39,46g	39,02g	45,01g
Szénhidrát:	118,86g	133,41g	121,62g	99,83g	143,54g
Cukor:	21,74g	5,00g	5,00g	5,00g	15,98g
Só:	1,93g	0,88g	1,00g	1,83g	1,31g
Ca:	159,52mg	mg	mg	46,00mg	289,50mg

A változtatás jogát fenntartjuk!

**Allergének:**

- |   |  |
|---|--|
| 1. Glutént tartalmazó gabona              | 8. Diófélék                            |
| 2. Rákfélék és azokból készült termékek   | 9. Zeller és abból készült termékek    |
| 3. Tojás és abból készült termékek        | 10. Mustár és abból készült termékek   |
| 4. Halak és azokból készült termékek      | 11. Szezámag és abból készült termékek |
| 5. Földimogyoró és abból készült termékek | 12. Kén-dioxid                         |
| 6. Szójabab és abból készült termékek     | 13. Puhatestűek                        |
| 7. Tej és abból készült termékek          | 14. Csillagfürt                        |