

Óvodás

Étlap

2024. november 11 - 2024. november 15

Étkezés	2024.11.11 Hétfő	2024.11.12 Kedd	2024.11.13 Szerda	2024.11.14 Csütörtök	2024.11.15 Péntek
Tízórai	Májkrémes zsemle ^{1,6} , Zöldáru kigyóuborka, Tea - gyümölcs E: 237,12kcal Tel.zsír: 2,45g CH: 28,91g Só: 0,57g Zsír: 8,41g Feh.: 5,44g Cuk.: 5,66g Ca: 9,07mg	Virslis kenyérral ketchuppal ^{1,3,6,7,9,10} , Tea - gyümölcs E: 241,50kcal Tel.zsír: g CH: 37,47g Só: 0,46g Zsír: 5,68g Feh.: 9,03g Cuk.: 9,95g Ca: 15,15mg	Tejbedara kakaó szóráttal ^{1,7} E: 214,76kcal Tel.zsír: 0,26g CH: 35,49g Só: 0,01g Zsír: 3,63g Feh.: 9,05g Cuk.: 5,00g Ca: 5,93mg	Teljesörlésű kenyér vajkrém ^{1,7} , Zöldáru paprika, Karamellás tej ⁷ E: 352,37kcal Tel.zsír: g CH: 52,43g Só: 0,71g Zsír: 8,04g Feh.: 13,07g Cuk.: 14,99g Ca: 28,89mg	kenyér főtt tojás ^{1,3} , Zöldáru paradicsom, Tea E: 253,84kcal Tel.zsír: 1,77g CH: 38,77g Só: 0,12g Zsír: 7,22g Feh.: 7,04g Cuk.: 5,43g Ca: 7,17mg
Ebéd	Húsgaluska leves sertésből ^{1,3,9} , Kakaós kocka házi ¹ , Lekvár sárgabarack E: 537,88kcal Tel.zsír: 2,60g CH: 89,46g Só: 0,28g Zsír: 14,00g Feh.: 12,73g Cuk.: 53,89g Ca: 74,15mg	Zöldbableves ^{1,3,7} , Magvas rántott csirkemell csíkok ^{1,3} , Zöldséges rizs mexikói E: 655,65kcal Tel.zsír: 3,66g CH: 81,29g Só: 0,13g Zsír: 24,01g Feh.: 25,54g Cuk.: 1,78g Ca: 37,62mg	Magyaros karalábéleves ^{1,3} , Sárgaborsó főzelék ¹ , Sertéspörkölt, Kenyér ¹ E: 702,63kcal Tel.zsír: 2,05g CH: 92,01g Só: 0,20g Zsír: 20,85g Feh.: 34,69g Cuk.: 1,40g Ca: 60,93mg	Fahéjas almaleves ^{1,7} , Reszelt pulykamáj, Főtt burgonya, Csemege uborka E: 407,94kcal Tel.zsír: 2,41g CH: 56,57g Só: 0,22g Zsír: 10,07g Feh.: 20,37g Cuk.: 6,16g Ca: 58,82mg	Erőleves ^{1,3} , Erdélyi rakott káposzta ^{1,6,7,10} E: 587,96kcal Tel.zsír: 2,18g CH: 68,52g Só: 1,38g Zsír: 21,51g Feh.: 25,95g Cuk.: 9,87g Ca: 152,95mg
Uzsonna	Sós kifli ^{1,7} , Margarin E: 269,04kcal Tel.zsír: 4,34g CH: 24,08g Só: 0,20g Zsír: 17,01g Feh.: 4,88g Cuk.: 0,08g Ca: mg	Túrós rudi ^{5,7} E: 77,40kcal Tel.zsír: g CH: 3,32g Só: g Zsír: 2,19g Feh.: 0,91g Cuk.: g Ca: mg	Alma E: 34,80kcal Tel.zsír: g CH: 7,00g Só: 0,01g Zsír: 0,40g Feh.: 0,40g Cuk.: 7,00g Ca: 10,50mg	Kifli ^{1,7} , kockasajt E: 214,30kcal Tel.zsír: 5,64g CH: 21,03g Só: 0,99g Zsír: 10,28g Feh.: 9,04g Cuk.: 0,63g Ca: 156,00mg	Habos puding kakaós ⁷ E: 192,00kcal Tel.zsír: g CH: 36,60g Só: g Zsír: 3,20g Feh.: 3,80g Cuk.: g Ca: mg
Energia:	1 044,05kcal	974,55kcal	952,19kcal	974,61kcal	1 033,80kcal
Zsír:	39,41g	31,88g	24,89g	28,39g	31,94g
Telített zsírsav:	9,39g	3,66g	2,31g	8,05g	3,95g
Fehérje:	23,05g	35,48g	44,14g	42,48g	36,80g
Szénhidrát:	142,46g	122,08g	134,49g	130,03g	143,89g
Cukor:	9,59g	3,94g	8,40g	1,80g	10,31g
Só:	1,06g	0,59g	0,22g	1,92g	1,51g
Ca:	83,22mg	52,77mg	77,36mg	243,71mg	160,12mg

A változtatás jogát fenntartjuk!

Allergének:

- Glutént tartalmazó gabona
- Rákfélék és azokból készült termékek
- Tojás és abból készült termékek
- Halak és azokból készült termékek
- Földimogyoró és abból készült termékek
- Szójabab és abból készült termékek
- Tej és abból készült termékek
- Diófélék
- Zeller és abból készült termékek
- Mustár és abból készült termékek
- Szezámag és abból készült termékek
- Kén-dioxid
- Puhatestűek
- Csillagfürt