

Óvodás

# Étlap

2024. december 2 - 2024. december 6

Étkezés	2024.12.02 Hétfő	2024.12.03 Kedd	2024.12.04 Szerda	2024.12.05 Csütörtök	2024.12.06 Péntek
<b>Tízórai</b>	<b>húskrémes korpás kenyér<sup>1,6</sup>, Zöldáru kigyóuborka, Tej<sup>7</sup></b>  E: 344,68kcal Tel.zsír.: 2,60g CH: 35,79g Só: 0,41g  Zsír: 14,13g Feh.: 13,87g Cuk.: 0,21g Ca: 24,37mg	<b>teljes kiörlésű kenyér<sup>1</sup>, Zala felvágott<sup>8</sup>, Zöldáru paprika, Margarin, Tea</b>  E: 367,53kcal Tel.zsír.: 6,16g CH: 28,73g Só: 0,83g  Zsír: 22,22g Feh.: 9,71g Cuk.: 5,38g Ca: 31,17mg	<b>Zöldáru lila hagyma, Sajtos párizsi, Margarin, Tea - gyümölcs, Kenyér<sup>1</sup></b>  E: 312,74kcal Tel.zsír.: 4,34g CH: 24,12g Só: 0,61g  Zsír: 20,83g Feh.: 6,40g Cuk.: 7,72g Ca: 9,55mg	<b>teljes kiörlésű kenyér<sup>1</sup>, Magyaros vajkrém<sup>7</sup>, Zöldáru paradicsom, Tej<sup>7</sup></b>  E: 308,70kcal Tel.zsír.: g CH: 34,04g Só: 0,01g  Zsír: 11,88g Feh.: 12,42g Cuk.: g Ca: 19,60mg	<b>Zsemle<sup>1</sup>, Paprikás szalámi, Zöldáru kigyóuborka, Kakaó<sup>7</sup></b>  E: 325,31kcal Tel.zsír.: 1,85g CH: 45,54g Só: 0,80g  Zsír: 7,55g Feh.: 12,86g Cuk.: 12,16g Ca: 13,60mg
<b>Ebéd</b>	<b>Raguleves<sup>1,3</sup>, Piskóta kocka csoki öntettel<sup>1,3,7</sup></b>  E: 378,63kcal Tel.zsír.: 1,45g CH: 55,40g Só: 0,29g  Zsír: 9,83g Feh.: 16,39g Cuk.: 11,34g Ca: 41,02mg	<b>Zöldbableves<sup>1,3,7</sup>, Rántott trappista háromszög<sup>3,7</sup>, Párolt rizs, Tartármártás<sup>3,7,10</sup></b>  E: 467,46kcal Tel.zsír.: 3,21g CH: 64,99g Só: 0,10g  Zsír: 17,83g Feh.: 8,74g Cuk.: 3,05g Ca: 39,48mg	<b>Karalábé leves<sup>1,3</sup>, Sertéspörkölt, Burgonyafőzelék<sup>1,7</sup>, Kenyér<sup>1</sup></b>  E: 662,57kcal Tel.zsír.: 2,57g CH: 87,14g Só: 0,30g  Zsír: 21,82g Feh.: 26,66g Cuk.: 3,45g Ca: 88,74mg	<b>Fokhagymakrémleves<sup>1,7</sup>, Zöldborsós, májas csirkemell bulgurral<sup>1</sup>, Levesgyöngy betét<sup>1,3,7</sup></b>  E: 598,31kcal Tel.zsír.: 1,96g CH: 75,12g Só: 0,10g  Zsír: 23,61g Feh.: 27,10g Cuk.: 0,26g Ca: 53,96mg	<b>Erőleves<sup>1,3</sup>, Milánói sertésborda<sup>1,3,7</sup>, Csokoládé mikulás, csoki tojás, mikulás<sup>1,5,7</sup></b>  E: 582,64kcal Tel.zsír.: 4,35g CH: 75,24g Só: 0,70g  Zsír: 16,46g Feh.: 31,35g Cuk.: 3,21g Ca: 160,95mg
<b>Uzsonna</b>	<b>Margarin, Sós fonat<sup>1,7</sup></b>  E: 269,04kcal Tel.zsír.: 4,34g CH: 25,04g Só: 0,20g  Zsír: 16,96g Feh.: 4,93g Cuk.: 0,08g Ca: mg	<b>Pizzás kifli<sup>1,7</sup></b>  E: 153,01kcal Tel.zsír.: g CH: 26,95g Só: 0,72g  Zsír: 1,10g Feh.: 5,06g Cuk.: g Ca: mg	<b>Mandarin</b>  E: 51,59kcal Tel.zsír.: g CH: 10,78g Só: 0,00g  Zsír: 0,33g Feh.: 0,77g Cuk.: 10,78g Ca: 25,30mg	<b>Túró rudi<sup>5,7</sup></b>  E: 77,40kcal Tel.zsír.: g CH: 3,32g Só: g  Zsír: 2,19g Feh.: 0,91g Cuk.: g Ca: mg	<b>Csokoládés nápolyi<sup>3,5,6,7</sup></b>  E: 81,45kcal Tel.zsír.: g CH: 7,80g Só: 0,02g  Zsír: 4,95g Feh.: 1,20g Cuk.: g Ca: mg
<b>Energia:</b>	992,35kcal	988,00kcal	1 026,90kcal	984,41kcal	989,40kcal
<b>Zsír:</b>	40,92g	41,15g	42,98g	37,68g	28,96g
<b>Telített zsírsav:</b>	8,40g	9,37g	6,91g	1,96g	6,20g
<b>Fehérje:</b>	35,18g	23,51g	33,83g	40,43g	45,41g
<b>Szénhidrát:</b>	116,23g	120,68g	122,04g	112,48g	128,58g
<b>Cukor:</b>	3,94g	3,44g	16,95g	0,26g	3,38g
<b>Só:</b>	0,90g	1,65g	0,91g	0,10g	1,51g
<b>Ca:</b>	65,40mg	70,65mg	123,59mg	73,56mg	174,55mg

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