

Óvodás

Étlap

2022. december 5 - 2022. december 9

Étkezés	2022.12.05 Hétfő	2022.12.06 Kedd	2022.12.07 Szerda	2022.12.08 Csütörtök	2022.12.09 Péntek
Tízórai	teljes kiőrlésű kenyér sonka ^{1,6} , Zöldáru lila hagyma, Tea E: 224,69kcal Tel.zsír: 0,16g CH: 34,96g Só: 1,40g Zsír: 1,76g Feh.: 12,85g Cuk: 5,00g Ca: mg	Virslis, teljesőrlésű kenyér ^{1,3,6,7,9,10} , Mustár ¹⁰ , Tea E: 211,41kcal Tel.zsír: g CH: 25,60g Só: 1,14g Zsír: 6,96g Feh.: 8,41g Cuk: 5,00g Ca: mg	Teljesőrlésű kenyér tojáskarika ^{1,3} , Tej 2 dl ⁷ , Zöldáru kigyóuborka E: 313,66kcal Tel.zsír: 1,91g CH: 35,81g Só: 0,81g Zsír: 11,25g Feh.: 12,73g Cuk: g Ca: mg	Gabonapehely ^{1,5,7,8} , Tej 2 dl ⁷ E: 244,90kcal Tel.zsír: 1,54g CH: 37,17g Só: 0,61g Zsír: 6,43g Feh.: 8,41g Cuk: g Ca: mg	húskrémes korpás kifli ^{1,6} , Zöldáru paprika, Tea - gyümölcs E: 237,67kcal Tel.zsír: 4,67g CH: 20,17g Só: 1,22g Zsír: 14,21g Feh.: 7,05g Cuk: 5,00g Ca: mg
Ebéd	Betyár leves ^{1,3} , Burgonyás tészta ^{1,3} , Csemege uborka E: 808,34kcal Tel.zsír: 1,83g CH: 106,24g Só: 0,55g Zsír: 28,15g Feh.: 28,00g Cuk: g Ca: mg	Húsleves ^{1,3} , teljes kiőrlésű kenyér f ₁ , Kelkáposzta főzelék ₁ , Sertéspörkölt E: 574,94kcal Tel.zsír: 1,44g CH: 62,73g Só: 0,66g Zsír: 24,57g Feh.: 23,09g Cuk: g Ca: mg	Francia hagymaleves ₁ , Bolognai makaróni ^{1,3,7,9} E: 717,66kcal Tel.zsír: 5,29g CH: 56,03g Só: 1,06g Zsír: 41,18g Feh.: 28,78g Cuk: 0,28g Ca: 120,00mg	Zöldségleves ^{1,3,9} , teljes kiőrlésű kenyér ₁ , Rakott karfiol ₇ E: 694,54kcal Tel.zsír: 2,46g CH: 77,81g Só: 0,83g Zsír: 29,77g Feh.: 24,15g Cuk: g Ca: 20,00mg	Paradicsomleves ^{1,3} , Rántott hal (pangasius) ^{1,3,4,7} , Rizi-bizi E: 766,37kcal Tel.zsír: 3,35g CH: 101,46g Só: 0,50g Zsír: 26,51g Feh.: 27,27g Cuk: 5,00g Ca: mg
Uzsonna	Narancs E: 45,54kcal Tel.zsír: g CH: 9,35g Só: 0,01g Zsír: 0,22g Feh.: 0,66g Cuk: g Ca: mg	Puding vanília ^{6,7} E: 122,49kcal Tel.zsír: 2,13g CH: 21,25g Só: 0,16g Zsír: 3,00g Feh.: 2,38g 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	Tejszelet Milkimo ^{1,5,7} E: 25,71kcal Tel.zsír: g CH: 10,63g Só: 0,03g Zsír: 5,18g Feh.: 2,08g Cuk: g Ca: mg	Sajtos kifli ^{1,3} E: 36,50kcal Tel.zsír: 0,42g CH: 5,81g Só: 0,22g Zsír: 0,74g Feh.: 1,61g Cuk: g Ca: mg
Energia:	1 078,57kcal	908,84kcal	1 066,12kcal	965,15kcal	1 040,54kcal
Zsír:	30,13g	34,53g	52,83g	41,38g	41,46g
Telített zsírsav:	1,99g	3,56g	7,20g	4,00g	8,45g
Fehérje:	41,51g	33,88g	41,91g	34,64g	35,93g
Szénhidrát:	150,55g	109,58g	98,84g	125,60g	127,44g
Hozzáadott cukor:	5,00g	5,00g	0,28g	g	9,99g
Só:	1,96g	1,97g	1,87g	1,47g	1,94g
Ca:	mg	mg	120,00mg	20,00mg	mg

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. Szezám 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 |