

Óvodás

Étlap

2023. november 27 - 2023. december 1

Étkezés	2023.11.27 Hétfő	2023.11.28 Kedd	2023.11.29 Szerda	2023.11.30 Csütörtök	2023.12.01 Péntek
Tízórai	Szalámis zsemle ^{1,6} , Tej ⁷ E: 228,04kcal Tel.zsír.: 2,79g CH: 14,63g Só: 1,02g Zsír: 11,65g Feh.: 14,99g Cuk: g Ca: mg	Kenyér zöldséges felvágott ^{1,6,7,9,10} , Zöldáru retek, Margarin, Tea - gyümölcs E: 319,97kcal Tel.zsír.: 4,13g CH: 33,65g Só: 0,87g Zsír: 19,10g Feh.: 8,19g Cuk: 5,27g Ca: mg	teljes kiőrlésű kenyér ¹ , Zöldáru lila hagyma, Mediterrán tonhalkrém ^{7,10} , Karamellás tej ⁷ E: 289,81kcal Tel.zsír.: 0,10g CH: 48,15g Só: 0,02g Zsír: 3,94g Feh.: 11,48g Cuk: 14,99g Ca: 6,00mg	teljes kiőrlésű kenyér ¹ , Paprikás szalámi, Zöldáru paradicsom, Tea E: 202,91kcal Tel.zsír.: 1,46g CH: 28,13g Só: 0,41g Zsír: 5,29g Feh.: 7,30g Cuk: 5,00g Ca: mg	Magvas zsemle ¹ , Majonéz tojáskrém ^{3,10} , Zöldáru kigyóuborka, Kakaó ⁷ E: 288,00kcal Tel.zsír.: 2,38g CH: 35,26g Só: 0,14g Zsír: 12,02g Feh.: 8,45g Cuk: 11,99g Ca: mg
Ebéd	Fejtett bableves ^{1,3} , Milánói sertésborda ^{1,3} E: 705,69kcal Tel.zsír.: 1,27g CH: 96,90g Só: 0,39g Zsír: 16,39g Feh.: 41,89g Cuk: g Ca: mg	Zöldborsóleves ^{1,3} , Lecsős csirkemáj, Főtt burgonya, Csemege uborka E: 535,83kcal Tel.zsír.: 1,89g CH: 64,23g Só: 0,68g Zsír: 16,43g Feh.: 29,15g Cuk: g Ca: mg	Hamis húseves ^{1,3} , Borsos tokány sertéshúsból, Párolt rizs, Cékasaláta E: 499,91kcal Tel.zsír.: 1,29g CH: 48,15g Só: 1,04g Zsír: 25,33g Feh.: 17,78g Cuk: 2,00g Ca: mg	Magyaros karalábéleves ^{1,3} , teljes kiőrlésű kenyér f ¹ , Köményes pulykasült, Lencsefőzelék ^{1,7,10} E: 687,29kcal Tel.zsír.: 3,52g CH: 72,62g Só: 0,19g Zsír: 22,83g Feh.: 44,18g Cuk: 0,50g Ca: 26,00mg	Karfiol leves ^{1,3} , Rakott zöldbab ⁷ , Kenyér ¹ E: 617,36kcal Tel.zsír.: 7,02g CH: 64,71g Só: 1,06g Zsír: 24,40g Feh.: 32,76g Cuk: g Ca: 190,00mg
Uzsonna	Alma E: 34,80kcal Tel.zsír.: g CH: 7,00g Só: 0,01g Zsír: 0,40g Feh.: 0,40g Cuk: g Ca: mg	Zabrudi ^{5,7,8,11} E: 123,00kcal Tel.zsír.: g CH: 18,90g Só: 0,00g Zsír: 4,20g Feh.: 1,59g Cuk: g Ca: mg	Sós fonat ^{1,7} E: 123,84kcal Tel.zsír.: g CH: 24,96g Só: g Zsír: 0,96g Feh.: 4,90g 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	Kifli mini mogyorókrém 15g E: 5,36kcal Tel.zsír.: g CH: 0,57g Só: g Zsír: 0,31g Feh.: 0,07g Cuk: 0,48g Ca: mg
Energia:	968,53kcal	978,80kcal	913,56kcal	1 026,70kcal	910,72kcal
Zsír:	28,44g	39,72g	30,24g	28,25g	36,73g
Telített zsírsav:	4,06g	6,02g	1,39g	4,98g	9,41g
Fehérje:	57,28g	38,92g	34,16g	53,16g	41,27g
Szénhidrát:	118,53g	116,78g	121,26g	132,21g	100,53g
Cukor:	g	5,27g	16,98g	5,49g	12,47g
Só:	1,42g	1,55g	1,06g	0,67g	1,20g
Ca:	mg	mg	6,00mg	26,00mg	190,00mg

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 |