

Óvodás

Étlap

2023. december 4 - 2023. december 8

Étkezés	2023.12.04 Hétfő	2023.12.05 Kedd	2023.12.06 Szerda	2023.12.07 Csütörtök	2023.12.08 Péntek
Tízórai	Májkrém vizes zsemle ^{1,6} , Zöldáru lila hagyma, Tej ⁷ E: 322,48kcal Tel.zsír.: 2,14g CH: 38,36g Só: 0,95g Zsír: 9,33g Feh.: 15,28g Cuk: g Ca: mg	teljes kiörlésű kenyér ¹ , Olasz felvágott ⁶ , Zöldáru paprika, Tea - gyümölcs E: 243,02kcal Tel.zsír.: 2,87g CH: 28,27g Só: 1,06g Zsír: 8,94g Feh.: 9,19g Cuk: 5,00g Ca: mg	teljes kiörlésű kenyér ¹ , Sajtkrém napraforgómaggal ⁷ , Zöldáru kigyóuborka, Tea E: 322,23kcal Tel.zsír.: 4,68g CH: 20,75g Só: 0,01g Zsír: 20,07g Feh.: 12,82g Cuk: 5,00g Ca: mg	Kenyer, kópé szelet ¹ , póréhagyma, Tea - gyümölcs E: 201,80kcal Tel.zsír.: 1,09g CH: 31,79g Só: 0,05g Zsír: 4,59g Feh.: 5,67g Cuk: 5,00g Ca: mg	Körözött ⁷ , Tea, Zöldáru kigyóuborka, Kenyer ¹ E: 243,62kcal Tel.zsír.: 0,62g CH: 39,06g Só: 0,03g Zsír: 3,93g Feh.: 11,36g Cuk: 5,00g Ca: 34,00mg
Ebéd	Palócleves ^{1,7} , Almás linzer ^{1,3,7} E: 446,08kcal Tel.zsír.: 4,87g CH: 54,47g Só: 0,55g Zsír: 18,89g Feh.: 12,79g Cuk: 8,99g Ca: 23,00mg	Erdei gombaleves tésztával ^{1,3,7} , Sertéspörkölt, Tésztaköret ^{1,3} , Csemege uborka E: 529,44kcal Tel.zsír.: 2,05g CH: 62,96g Só: 0,83g Zsír: 17,80g Feh.: 26,50g Cuk: g Ca: 10,00mg	Erőleves csigatésztával ^{1,3} , Csirke nuggets rántva ^{1,3,5,7} , Burgonyafőzelék ^{1,7} , Csokoládé mikulás, Kenyér ¹ E: 556,11kcal Tel.zsír.: 2,81g CH: 76,25g Só: 0,96g Zsír: 18,88g Feh.: 17,88g Cuk: g Ca: 15,00mg	Sárgaborsókrémleves pirított zsemlekockával ¹ , Rizshús, Vegyes vágott E: 722,42kcal Tel.zsír.: 3,27g CH: 89,67g Só: 0,29g Zsír: 24,56g Feh.: 33,06g Cuk: g Ca: mg	Gyümölcsleves alma+ trópusi gyümölcs ^{1,7} , Szezámagos rántott halfilé ^{1,3,4} , Párolt bulgur fél adag ¹ , Párolt zöldség fél adag E: 592,06kcal Tel.zsír.: 3,59g CH: 83,17g Só: 0,31g Zsír: 18,98g Feh.: 21,90g Cuk: 13,19g Ca: 20,00mg
Uzsonna	Natúr joghurt ⁷ , Kifli ^{1,7} E: 162,20kcal Tel.zsír.: g CH: 24,40g Só: 0,15g Zsír: 3,80g Feh.: 7,46g 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	müzliszelet ^{1,5,7,8} E: 122,10kcal Tel.zsír.: g CH: 9,30g Só: g Zsír: 0,46g Feh.: 1,80g 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	Pizzás kifli ^{1,7} E: 153,01kcal Tel.zsír.: g CH: 26,95g Só: 0,72g Zsír: 1,10g Feh.: 5,06g Cuk: g Ca: mg
Energia:	930,76kcal	908,96kcal	1 000,44kcal	959,02kcal	988,69kcal
Zsír:	32,02g	26,87g	39,40g	29,55g	24,01g
Telített zsírsav:	7,01g	4,92g	7,49g	4,36g	4,21g
Fehérje:	35,53g	37,37g	32,50g	39,13g	38,33g
Szénhidrát:	117,23g	122,69g	106,30g	128,45g	149,18g
Cukor:	8,99g	5,00g	5,00g	5,00g	18,19g
Só:	1,66g	1,96g	0,97g	0,36g	1,05g
Ca:	23,00mg	10,00mg	15,00mg	mg	54,00mg

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