

Óvodás

Étlap

2024. október 28 - 2024. november 1

Étkezés	2024.10.28 Hétfő	2024.10.29 Kedd	2024.10.30 Szerda	2024.10.31 Csütörtök
Tízórai	Sajtos magvas zsemle, paprika ^{1,7} , Tea - gyümölcs	kenyér főtt tojás ^{1,3} , Zöldárú paradicsom, Tea	Tejbedara kakaó szóráttal ^{1,7}	Zsemle pulykamellsonka uborka ¹ , Tej ⁷
	E: 196,18kcal Tel.zsír: 4,69g CH: 19,41g Só: 0,50g Zsír: 10,21g Feh.: 6,12g Cuk.: 5,51g Ca: 164,49mg	E: 246,90kcal Tel.zsír: 1,64g CH: 38,74g Só: 0,11g Zsír: 6,72g Feh.: 6,48g Cuk.: 5,35g Ca: 5,40mg	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	E: 204,31kcal Tel.zsír: 2,61g CH: 11,91g Só: 0,12g Zsír: 12,54g Feh.: 9,92g Cuk.: 0,69g Ca: 6,11mg
Ebéd	Frankfurti leves ^{1,3,6,7,9,10} , Aranygaluska vaniliasodóval ^{1,3,8}	Karalábé leves ^{1,3} , Lencsefőzelék ^{1,7,10} , Sertéspörkölt, Kenyér ¹	Hamis betyár leves ^{1,3,7} , Rakott zöldbab ⁷	Húsleves csigatészta ^{1,3,9} , Tejfölös csirkemell tokány ^{1,7} , Tészta köret ^{1,3}
	E: 558,78kcal Tel.zsír: 3,58g CH: 69,53g Só: 1,09g Zsír: 22,77g Feh.: 16,66g Cuk.: 7,78g Ca: 83,91mg	E: 644,27kcal Tel.zsír: 2,85g CH: 73,83g Só: 0,31g Zsír: 22,89g Feh.: 33,78g Cuk.: 4,16g Ca: 115,78mg	E: 560,89kcal Tel.zsír: 9,59g CH: 51,66g Só: 0,94g Zsír: 25,62g Feh.: 29,19g Cuk.: 2,53g Ca: 254,45mg	E: 542,35kcal Tel.zsír: 3,25g CH: 58,44g Só: 0,48g Zsír: 20,25g Feh.: 29,73g Cuk.: 5,39g Ca: 69,13mg
Uzsonna	fokhagymás kifli ¹ , Margarin	Alma	Ivólé, Sós fonat ^{1,7}	Gyümölcs joghurt, Kifli ^{1,7}
	E: 269,04kcal Tel.zsír: 4,34g CH: 24,08g Só: 0,20g Zsír: 17,01g Feh.: 4,88g Cuk.: 0,08g Ca: mg	E: 34,80kcal Tel.zsír: g CH: 7,00g Só: 0,01g Zsír: 0,40g Feh.: 0,40g Cuk.: 7,00g Ca: 10,50mg	E: 209,84kcal Tel.zsír: g CH: 45,36g Só: g Zsír: 1,06g Feh.: 5,10g Cuk.: g Ca: mg	E: 292,20kcal Tel.zsír: g CH: 46,15g Só: 0,15g Zsír: 5,80g Feh.: 13,11g Cuk.: g Ca: 6,00mg
Energia:	1 024,00kcal	925,97kcal	985,49kcal	1 038,86kcal
Zsír:	49,99g	30,01g	30,32g	38,59g
Telített zsírsav:	12,61g	4,49g	9,84g	5,86g
Fehérje:	27,65g	40,66g	43,33g	52,76g
Szénhidrát:	113,02g	119,58g	132,51g	116,50g
Cukor:	3,88g	11,01g	2,53g	6,08g
Só:	1,79g	0,42g	0,95g	0,76g
Ca:	248,40mg	131,68mg	260,38mg	81,23mg

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