

Óvodás

Étlap

2024. december 9 - 2024. december 13

Étkezés	2024.12.09 Hétfő	2024.12.10 Kedd	2024.12.11 Szerda	2024.12.12 Csütörtök	2024.12.13 Péntek
Tízórai	teljes kiőrlésű kenyér ^{f1} , Zöldáru kigyóuborka, Tea - gyümölcs, Szelet sajt ⁷ E: 225,13kcal Tel.zsír.: 6,77g CH: 16,40g Só: 0,80g Zsír: 11,15g Feh.: 12,99g Cuk.: 6,00g Ca: 329,75mg	Sajtos brokkolikrém ⁷ , Tea, Kenyér ¹ E: 365,45kcal Tel.zsír.: 7,28g CH: 38,57g Só: 0,84g Zsír: 16,13g Feh.: 15,24g Cuk.: 5,87g Ca: 225,35mg	teljes kiőrlésű kenyér ¹ , Felvágott tavaszli ⁶ , Zöldáru paprika, Margarin, Tej ⁷ E: 411,90kcal Tel.zsír.: 5,17g CH: 34,24g Só: 0,48g Zsír: 22,43g Feh.: 14,14g Cuk.: 0,20g Ca: 29,29mg	Vajkrém napraforgómaggal ⁷ , Zöldáru paradicsom, Tej ⁷ , Kenyér ¹ E: 375,90kcal Tel.zsír.: g CH: 45,95g Só: 0,01g Zsír: 13,86g Feh.: 14,60g Cuk.: g Ca: 9,50mg	teljes kiőrlésű kenyér ^{f1} , Fokhagymás felvágott ⁷ , Margarin, Tea, Zöldáru kigyóuborka E: 338,03kcal Tel.zsír.: 4,34g CH: 16,70g Só: 0,20g Zsír: 25,51g Feh.: 5,55g Cuk.: 5,55g Ca: 9,97mg
Ebéd	Tárkonyos Csirkeraguleves ^{1,7} , Burgonyás tészta ^{1,3} , Csemege uborka E: 623,01kcal Tel.zsír.: 4,27g CH: 75,20g Só: 0,32g Zsír: 23,73g Feh.: 25,05g Cuk.: 10,10g Ca: 109,40mg	Zöldségleves ^{1,3,9} , Fejtett babfőzelék ^{1,7} , Sült virsli feltét ^{3,6,7,9,10} , Kenyér ¹ E: 598,29kcal Tel.zsír.: 2,96g CH: 71,31g Só: 0,25g Zsír: 24,00g Feh.: 23,81g Cuk.: 5,19g Ca: 122,65mg	Hamis bakonyi betyárleves ^{1,7} , Mézes- mustáros csirkemellcsíkok ^{1,7,10} , Párolt bulgur ¹ E: 466,21kcal Tel.zsír.: 3,07g CH: 50,44g Só: 0,29g Zsír: 21,09g Feh.: 20,64g Cuk.: 1,70g Ca: 50,37mg	Kertészleves ^{1,3} , Rakott zöldbab ⁷ E: 439,79kcal Tel.zsír.: 6,56g CH: 38,13g Só: 0,94g Zsír: 19,31g Feh.: 26,68g Cuk.: 4,38g Ca: 241,44mg	Grízgaluska leves, Sajttal töltött pulykamell ^{1,3,7} , Burgonyapüré ⁷ , Csemege uborka E: 570,67kcal Tel.zsír.: 5,38g CH: 61,66g Só: 0,28g Zsír: 27,24g Feh.: 16,21g Cuk.: 4,15g Ca: 52,60mg
Uzsonna	Gyümölcs joghurt, Kifli ^{1,7} E: 238,60kcal Tel.zsír.: g CH: 35,95g Só: 0,08g Zsír: 5,40g Feh.: 10,93g Cuk.: g Ca: 3,00mg	Sajtos kifli ^{1,3} E: 73,00kcal Tel.zsír.: 0,85g CH: 11,62g Só: 0,43g Zsír: 1,48g Feh.: 3,22g Cuk.: 0,15g Ca: 32,78mg	Zabrud ^{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	Banán E: 115,50kcal Tel.zsír.: g CH: 26,62g Só: 0,06g Zsír: 0,11g Feh.: 1,43g Cuk.: 26,62g Ca: 6,60mg	Natúr joghurt ⁷ , Kifli ^{1,7} E: 108,60kcal Tel.zsír.: g CH: 14,20g Só: 0,08g Zsír: 3,40g Feh.: 5,28g Cuk.: g Ca: 3,00mg
Energia:	1 086,74kcal	1 036,74kcal	1 001,10kcal	931,19kcal	1 017,30kcal
Zsír:	40,28g	41,60g	47,72g	33,28g	56,15g
Telített zsírsav:	11,03g	11,09g	8,24g	6,56g	9,73g
Fehérje:	48,96g	42,28g	36,38g	42,71g	27,04g
Szénhidrát:	127,55g	121,49g	103,57g	110,70g	92,57g
Cukor:	11,10g	6,22g	1,90g	31,00g	4,71g
Só:	1,20g	1,52g	0,78g	1,01g	0,56g
Ca:	442,15mg	380,78mg	79,66mg	257,54mg	65,57mg

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. Csillagfűrt