

Óvodás

# Étlap

2024. december 16 - 2024. december 20

Étkezés	2024.12.16 Hétfő	2024.12.17 Kedd	2024.12.18 Szerda	2024.12.19 Csütörtök	2024.12.20 Péntek
<b>Tízórai</b>	teljes kiörlésű kenyér <sub>1</sub> , Sajtkrém /n./ <sub>7</sub> , Zöldáru kigyóuborka, Karamellás tej <sub>7</sub>  E: 357,18kcal Tel.zsír.: 3,51g CH: 47,75g Só: 0,00g  Zsír: 10,16g Feh.: 14,80g Cuk.: 15,16g Ca: 17,59mg	Gabonapehely <sub>1,5,7,8</sub> , Tej <sub>7</sub>  E: 244,90kcal Tel.zsír.: 1,54g CH: 37,17g Só: 0,61g  Zsír: 6,43g Feh.: 8,41g Cuk.: 11,97g Ca: 93,45mg	Kenyer, kópé szelet <sub>1</sub> , Zöldáru paprika, Tej <sub>7</sub>  E: 285,97kcal Tel.zsír.: 1,09g CH: 39,52g Só: 0,06g  Zsír: 7,74g Feh.: 12,77g Cuk.: 0,02g Ca: 9,60mg	teljes kiörlésű kenyér <sub>1</sub> , Zöldáru paradicsom, Párizsi <sub>6</sub> , Margarin, Tej <sub>7</sub>  E: 432,65kcal Tel.zsír.: 4,34g CH: 33,13g Só: 0,71g  Zsír: 24,63g Feh.: 15,01g Cuk.: 0,08g Ca: 25,60mg	Kenyer pulykamellsonka uborka <sub>1</sub> , Tea - gyümölcs  E: 227,56kcal Tel.zsír.: 2,61g CH: 26,85g Só: 0,11g  Zsír: 9,92g Feh.: 6,84g Cuk.: 5,53g Ca: 3,25mg
<b>Ebéd</b>	Frankfurti leves <sub>1,3,6,7,9,10</sub> , Kakaós meggyes kocka <sub>1,3,7</sub>  E: 414,55kcal Tel.zsír.: 2,11g CH: 50,10g Só: 0,39g  Zsír: 18,03g Feh.: 12,34g Cuk.: 10,69g Ca: 76,86mg	Zöldborsóleves <sub>1,3</sub> , Kapros tökfőzelék <sub>1,7</sub> , Fasírt (sertés) <sub>1,3</sub> , Kenyer <sub>1</sub>  E: 679,02kcal Tel.zsír.: 3,55g CH: 76,56g Só: 1,60g  Zsír: 28,30g Feh.: 27,53g Cuk.: 2,28g Ca: 110,16mg	Gyümölcsleves alma+ trópusi gyümölcs <sub>1,7</sub> , Sertésszelet vadas mártással <sub>1,7,10</sub> , Spagetti <sub>1</sub>  E: 583,24kcal Tel.zsír.: 3,67g CH: 78,46g Só: 0,22g  Zsír: 18,94g Feh.: 20,55g Cuk.: 17,79g Ca: 74,01mg	Csurgatott tojasleves <sub>1,3</sub> , Reszelt pulykamáj, Főtt burgonya, Csemege uborka  E: 376,47kcal Tel.zsír.: 2,00g CH: 44,28g Só: 0,21g  Zsír: 12,51g Feh.: 19,84g Cuk.: 0,56g Ca: 40,31mg	Húsleves cérnamentél <sub>1,3</sub> , Sokmagvas Rántott csirkemell <sub>1,3</sub> , Rizi-bizi, Vegyes vágott  E: 714,98kcal Tel.zsír.: 1,68g CH: 103,71g Só: 0,24g  Zsír: 17,61g Feh.: 32,75g Cuk.: 4,25g Ca: 58,24mg
<b>Uzsonna</b>	Natúr joghurt <sub>7</sub> , Vajas kifli <sub>1,7</sub>  E: 234,80kcal Tel.zsír.: 2,17g CH: 24,44g Só: 0,25g  Zsír: 11,80g Feh.: 7,48g Cuk.: 0,04g Ca: 6,00mg	Alma  E: 34,80kcal Tel.zsír.: g CH: 7,00g Só: 0,01g  Zsír: 0,40g Feh.: 0,40g Cuk.: 7,00g Ca: 10,50mg	Dörmi Kismackó <sub>1,3,7,8</sub>  E: 116,10kcal Tel.zsír.: g CH: 17,40g Só: 0,19g  Zsír: 4,50g Feh.: 1,83g 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	Sajtos kifli <sub>1,3</sub>  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
Energia:	1 006,53kcal	958,72kcal	985,32kcal	924,62kcal	1 015,54kcal
Zsír:	39,99g	35,13g	31,18g	37,25g	29,01g
Telített zsírsav:	7,80g	5,09g	4,76g	6,34g	5,14g
Fehérje:	34,61g	36,34g	35,14g	36,28g	42,81g
Szénhidrát:	122,29g	120,73g	135,38g	104,03g	142,18g
Cukor:	3,90g	21,25g	3,62g	27,26g	4,93g
Só:	0,65g	2,22g	0,46g	0,98g	0,78g
Ca:	100,45mg	214,11mg	83,61mg	72,51mg	94,27mg

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. Szezámag és abból készült termékek
12. Kén-dioxid
13. Puhatestűek
14. Csillagfürt