

Étlap Óvoda

Étlap

2024. december 2 - 2024. december 6

Étkezés	2024.12.02 Hétfő	2024.12.03 Kedd	2024.12.04 Szerda	2024.12.05 Csütörtök	2024.12.06 Péntek
Tízórai	Tejeskávé^{1,7}, Csirkemell sonka⁶, Margarin⁶, Teljesörlesű kenyér¹, Sárgarépa hasáb E: 344,47kcal Tel.zsír: 4,20g CH: 43,03g Só: 1,66g Zsír: 10,29g Feh.: 19,43g Cuk.: 12,85g Ca: 245,29mg	Gyümölcs tea, Körözött⁷, Kenyér¹ E: 245,35kcal Tel.zsír: 1,76g CH: 41,13g Só: 1,53g Zsír: 3,80g Feh.: 11,29g Cuk.: 8,97g Ca: 35,50mg	Kakaó⁷, Teavaj⁷, Kakaós kalács^{1,3} E: 360,02kcal Tel.zsír: 10,00g CH: 35,01g Só: 0,57g Zsír: 21,44g Feh.: 6,37g Cuk.: 8,64g Ca: 12,18mg	Gyümölcs tea, Tavaszi felvágott⁶, Korpás kenyér¹, Kaliforniai paprika, Margarin⁶ E: 234,85kcal Tel.zsír: 1,51g CH: 39,02g Só: 2,51g Zsír: 5,66g Feh.: 6,20g Cuk.: 7,18g Ca: 0,13mg	Gyümölcs tea, Medve kockasajt⁷, Sajtos kifli^{1,7} E: 208,14kcal Tel.zsír: 2,75g CH: 31,37g Só: 1,04g Zsír: 4,89g Feh.: 9,29g Cuk.: 7,58g Ca: 84,55mg
Ebéd	Nyírségi gombóclevés^{1,7,9}, Diós metélt^{1,3,8}, Mandarin E: 541,51kcal Tel.zsír: 5,19g CH: 57,82g Só: 1,85g Zsír: 24,11g Feh.: 22,28g Cuk.: 13,68g Ca: 87,83mg	Húsleves (sertés)^{1,8,9}, Kelkáposzta főzelék¹, Sertéspörkölt, Félbarna kenyér¹ E: 530,81kcal Tel.zsír: 1,10g CH: 52,12g Só: 3,62g Zsír: 19,63g Feh.: 34,14g Cuk.: 12,79g Ca: 130,84mg	Rántott leves¹, Levesgyöngy^{1,3,7}, Csöben sült brokkoli csirkemellel rétegezve^{1,3,7,8}, Párolt rizs E: 498,75kcal Tel.zsír: 5,16g CH: 53,57g Só: 2,39g Zsír: 19,09g Feh.: 27,36g Cuk.: 6,61g Ca: 292,71mg	Lebbencsleves zöldséggel¹, Panírozott baromfipárizsi¹, Zöldbabfőzelék^{1,7}, Félbarna kenyér¹, Bombi puszedli¹ E: 498,66kcal Tel.zsír: 2,32g CH: 70,78g Só: 2,92g Zsír: 16,71g Feh.: 14,78g Cuk.: 9,00g Ca: 88,99mg	Paradisomleves^{1,3,9}, Tarhonyáshús¹, Csemege uborka E: 430,86kcal Tel.zsír: 1,26g CH: 52,77g Só: 3,55g Zsír: 14,97g Feh.: 20,01g Cuk.: 4,27g Ca: 53,69mg
Uzsonna	Paprikás szalámi, Margarin⁶, Graham zsemle¹, Kígyó uborka E: 241,97kcal Tel.zsír: 2,56g CH: 33,98g Só: 2,11g Zsír: 8,70g Feh.: 6,51g Cuk.: 0,38g Ca: mg	Kenőmájás⁶, Rozsos kifli, Jégcsap retek E: 223,62kcal Tel.zsír: 3,88g CH: 25,09g Só: 1,46g Zsír: 9,08g Feh.: 10,24g Cuk.: 0,33g Ca: 3,00mg	Olasz felvágott⁶, Margarin⁶, Magos zsemle^{1,11}, Kígyó uborka E: 239,35kcal Tel.zsír: 2,10g CH: 21,94g Só: 0,97g Zsír: 13,30g Feh.: 7,73g Cuk.: 0,38g Ca: mg	Gyümölcs joghurt⁷, Croissant¹ E: 353,50kcal Tel.zsír: 7,82g CH: 31,62g Só: 0,87g Zsír: 20,76g Feh.: 9,41g Cuk.: 31,70g Ca: 203,20mg	Mexikói rúd¹ E: 110,90kcal Tel.zsír: g CH: 9,50g Só: g Zsír: 6,85g Feh.: 2,00g Cuk.: g Ca: mg
Energia:	1 127,95kcal	999,78kcal	1 098,12kcal	1 087,01kcal	749,90kcal
Zsír:	43,10g	32,51g	53,82g	43,13g	26,71g
Telített zsírsav:	11,95g	6,74g	17,26g	11,65g	4,01g
Fehérje:	48,22g	55,67g	41,45g	30,38g	31,30g
Szénhidrát:	134,83g	118,34g	110,51g	141,42g	93,64g
Cukor:	19,90g	15,09g	9,80g	20,46g	4,86g
Só:	5,62g	6,62g	3,93g	6,29g	4,59g
Ca:	333,12mg	169,35mg	304,89mg	292,32mg	138,24mg

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

A változás jogát fenntartjuk!