

ÓVODA

Étlap

2024. november 25 - 2024. december 1

Étkezés	2024.11.25 Hétfő	2024.11.26 Kedd	2024.11.27 Szerda	2024.11.28 Csütörtök	2024.11.29 Péntek	2024.11.30 Szombat	2024.12.01 Vasárnap
Tízórai	100 %-os gyümölcslé Trappista sajt ⁷ Szójás korpás kifli ^{1,6} E: 197kcal Zsír: 4,92g Tel.zsír.: 2,31g Feh.: 4,74g CH: 29,38g H.Cuk: 17,40g Só: 0,52g Ca: 104,97mg	Tejbegríz (tejbedara) kakaó szóráttal ^{1,7} E: 298kcal Zsír: 3,44g Tel.zsír.: 1,64g Feh.: 10,61g CH: 55,73g H.Cuk: 14,99g Só: 0,27g Ca: 235,69mg	Tej, UHT (1,5 %) ⁷ KUGLÓF ^{1,3,7} E: 194kcal Zsír: 5,61g Tel.zsír.: 2,00g Feh.: 9,00g CH: 26,80g H.Cuk: 12,61g Só: 0,28g Ca: 230,00mg	SAJTOS PÁRIZSI ⁷ Kaliforniai Paprika teljesörlésű kenyér ¹ Tej, UHT (1,5 %) ⁷ E: 241kcal Zsír: 7,02g Tel.zsír.: 2,03g Feh.: 12,49g CH: 30,21g H.Cuk: 9,40g Só: 1,20g Ca: 245,75mg	Tejeskávé ⁷ VAJKRÉM ⁷ paradicsom Graham kenyér E: 262kcal Zsír: 7,63g Tel.zsír.: 2,02g Feh.: 9,27g CH: 37,81g H.Cuk: 20,48g Só: 0,72g Ca: 242,90mg		
Ebéd	Csontleves ^{1,3} Lencsefőzelék ^{1,7,10} Sertés pörkölt feltét ¹ Túrórudi ^{5,7} Kenyer (félbarna) ¹ E: 659kcal Zsír: 31,85g Tel.zsír.: 4,59g Feh.: 32,30g CH: 66,41g H.Cuk: 12,48g Só: 0,66g Ca: 83,79mg	Fokhagymakrémleves ¹ Sertésszelet vadas mártással ^{1,7,9,10} Szárzattészta, köret ^{1,3} E: 530kcal Zsír: 20,04g Tel.zsír.: 2,21g Feh.: 23,41g CH: 60,95g H.Cuk: 2,00g Só: 0,69g Ca: 92,28mg	Tavaszi leves ^{1,9} Vagdalt csirkéből ^{1,3} Burgonyafőzelék, majorannával ^{1,7} Kenyer (félbarna) ¹ E: 576kcal Zsír: 19,63g Tel.zsír.: 0,13g Feh.: 27,11g CH: 66,64g H.Cuk: 2,66g Só: 0,78g Ca: 80,55mg	Csurgatott tésztaleves ^{1,3} Rakott kelkáposzta ⁷ E: 504kcal Zsír: 19,52g Tel.zsír.: 4,07g Feh.: 23,51g CH: 54,72g H.Cuk: 0,01g Só: 0,43g Ca: 170,10mg	Gulyásleves csipetkével, sertésből ^{1,3,9} Banán Sós stanglj ^{1,3,7} E: 553kcal Zsír: 13,76g Tel.zsír.: 0,30g Feh.: 23,58g CH: 74,77g H.Cuk: 4,02g Só: 0,52g Ca: 62,27mg		
Uzsonna	Tojáskrém ^{3,7,10} Retek Teljes kiőrlésű zsemle 54 GR ^{1,6} E: 174kcal Zsír: 7,24g Tel.zsír.: 0,27g Feh.: 8,67g CH: 16,60g H.Cuk: 0,95g Só: 0,61g Ca: 24,33mg	Zala felvágott ⁶ Teljes kiőrlésű zsemle 54 GR ^{1,6} Kaliforniai Paprika Liga margarin 20% Zsírtartalmú E: 130kcal Zsír: 4,43g Tel.zsír.: 1,00g Feh.: 4,54g CH: 17,11g H.Cuk: 0,16g Só: 0,74g Ca: 7,98mg	Szárnyas húskrém Uborka/kigyó/ Teljes kiőrlésű zsemle 54 GR ^{1,6} E: 148kcal Zsír: 9,44g Tel.zsír.: 0,14g Feh.: 6,56g CH: 8,28g H.Cuk: 0,63g Só: 0,29g Ca: 5,98mg	Kakaós csiga ^{1,3,7} alma E: 245kcal Zsír: 5,61g Tel.zsír.: g Feh.: 5,16g CH: 44,46g H.Cuk: g Só: 0,01g Ca: 8,40mg	Zöldfűszeres vajkrém ⁷ Tojás karika ³ Teljes kiőrlésű zsemle 54 GR ^{1,6} Retek hónapos E: 160kcal Zsír: 7,08g Tel.zsír.: 0,27g Feh.: 6,10g CH: 16,16g H.Cuk: 0,16g Só: 0,46g Ca: 25,84mg		
Energia:	1 029,50kcal	958,02kcal	918,42kcal	989,35kcal	975,19kcal	kcal	kcal
Zsír:	44,01g	27,90g	34,68g	32,15g	28,47g	g	g
Telített zsírsav:	7,17g	4,85g	2,27g	6,10g	2,59g	g	g
Fehérje:	45,71g	38,55g	42,67g	41,17g	38,95g	g	g
Szénhidrát:	112,40g	133,79g	101,72g	129,39g	128,74g	g	g
Hozzáadott cukor:	30,83g	17,15g	15,90g	9,41g	24,66g	g	g
Só:	1,79g	1,70g	1,34g	1,64g	1,69g	g	g
Ca:	213,08mg	335,95mg	316,53mg	424,25mg	331,01mg	mg	mg

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!