

ÓVODA

Étlap

2024. december 16 - 2024. december 22

Étkezés	2024.12.16 Hétfő	2024.12.17 Kedd	2024.12.18 Szerda	2024.12.19 Csütörtök	2024.12.20 Péntek	2024.12.21 Szombat	2024.12.22 Vasárnap
<b>Tízórai</b>	Teljes kiőrlésű kenyér <sup>1</sup> Gyümölcsstea Szárnyasmájkrém <sup>7</sup> teljesőrlésű kenyér <sup>1</sup>  E: 212kcal Tel.zsír.: 0,04g CH: 37,65g Só: 0,96g Zsír: 2,89g Feh.: 6,20g H.Cuk: 8,05g Ca: 18,99mg	KEFÍR FALUSI 1,5 DL Mini kifli 30 g <sup>1,7</sup>  E: 128kcal Tel.zsír.: 3,30g CH: 12,21g Só: 0,28g Zsír: 5,13g Feh.: 5,90g H.Cuk: 7,10g Ca: 182,25mg	Zöldfűszeres vajkrém <sup>7</sup> Karamellás tej <sup>7</sup> Paradicsom Graham kenyér  E: 291kcal Tel.zsír.: 2,00g CH: 45,23g Só: 0,72g Zsír: 7,60g Feh.: 9,17g H.Cuk: 29,40g Ca: 241,40mg	Tej, UHT (1,5 % ) <sup>7</sup> KUGLÓF <sup>1,3,7</sup>  E: 264kcal Tel.zsír.: 2,00g CH: 38,40g Só: 0,29g Zsír: 7,35g Feh.: 11,00g H.Cuk: 14,75g Ca: 230,00mg	Tej <sup>7</sup> Graham kenyér magyaros vajkrém <sup>7</sup> Retek jégcsap  E: 210kcal Tel.zsír.: 2,00g CH: 25,23g Só: 0,72g Zsír: 7,48g Feh.: 9,36g H.Cuk: 10,19g Ca: 238,71mg		
<b>Ebéd</b>	Tojásleves <sup>1,3,9</sup> Bolognai spagetti <sup>1,7</sup>  E: 528kcal Tel.zsír.: 2,37g CH: 45,46g Só: 0,57g Zsír: 26,78g Feh.: 24,36g H.Cuk: 1,06g Ca: 99,66mg	Grízgaluska leves <sup>1,3,9</sup> Zöldbabfőzelék <sup>1,7</sup> Sertéspörkölt Kenyér (félbarna) <sup>1</sup> Detki Zabszelet gyümölcsös 42g. <sup>1,3,5,7</sup>  E: 613kcal Tel.zsír.: 1,92g CH: 56,70g Só: 0,68g Zsír: 30,46g Feh.: 23,67g H.Cuk: 4,51g Ca: 63,51mg	Zöldség krémleves <sup>9</sup> Budapest sertésragu Párolt rizs Vitamin saláta  E: 510kcal Tel.zsír.: 0,14g CH: 72,52g Só: 0,72g Zsír: 14,05g Feh.: 21,35g H.Cuk: 8,80g Ca: 30,20mg	Karfiolleves <sup>1,9</sup> Csirkepaprikás <sup>7</sup> Párolt bulgur MANDARIN  E: 509kcal Tel.zsír.: 0,01g CH: 68,62g Só: 0,50g Zsír: 22,69g Feh.: 19,84g H.Cuk: 0,80g Ca: 44,35mg	Sóskafejes főtt tojás kockával <sup>1,3,7</sup> Panírozott halrudacska / tepsiben sütve) <sup>1,2,3,4,6,7,9,10</sup> Rizi-bizi Csemege uborka  E: 561kcal Tel.zsír.: 1,81g CH: 72,42g Só: 0,78g Zsír: 19,86g Feh.: 19,99g H.Cuk: 5,35g Ca: 83,17mg		
<b>Uzsonna</b>	Pulyka sonka Uborka/kigyo/ Vizes zsemle (54 G) <sup>1</sup> Liga margarin 20% Zsirtartalmú  E: 187kcal Tel.zsír.: 0,14g CH: 31,97g Só: 0,45g Zsír: 2,83g Feh.: 8,19g H.Cuk: 0,55g Ca: 16,75mg	Tojáskrém <sup>3,7,10</sup> PÓRÉHAGYMA Teljes kiőrlésű zsemle 54 GR <sup>1,6</sup>  E: 179kcal Tel.zsír.: 0,27g CH: 17,61g Só: 0,61g Zsír: 7,29g Feh.: 8,85g H.Cuk: 0,16g Ca: 24,34mg	Zala felvágott <sup>6</sup> Alma Teljes kiőrlésű zsemle 54 GR <sup>1,6</sup> Liga margarin 20% Zsirtartalmú  E: 142kcal Tel.zsír.: 0,86g CH: 20,12g Só: 0,55g Zsír: 4,87g Feh.: 3,22g H.Cuk: 14,05g Ca: 5,02mg	Szárnyas húskrém Teljes kiőrlésű zsemle 54 GR <sup>1,6</sup> paprika  E: 196kcal Tel.zsír.: 0,27g CH: 16,27g Só: 0,51g Zsír: 10,31g Feh.: 7,92g H.Cuk: 0,16g Ca: 12,54mg	Alma Teljes kiőrlésű mini kalács 50g <sup>1,3,7</sup>  E: 135kcal Tel.zsír.: g CH: 24,33g Só: 0,16g Zsír: 2,49g Feh.: 2,56g H.Cuk: 13,97g Ca: 0,01mg		
Energia:	926,87kcal	919,70kcal	943,84kcal	969,37kcal	905,78kcal	kcal	kcal
Zsír:	32,49g	42,89g	26,51g	40,35g	29,82g	g	g
Telített zsírsav:	2,55g	5,49g	3,01g	2,28g	3,81g	g	g
Fehérje:	38,76g	38,42g	33,74g	38,76g	31,91g	g	g
Szénhidrát:	115,08g	86,52g	137,87g	123,29g	121,98g	g	g
Hozzáadott cukor:	9,66g	11,77g	52,25g	15,71g	29,51g	g	g
Só:	1,98g	1,56g	1,99g	1,30g	1,66g	g	g
Ca:	135,40mg	270,10mg	276,61mg	286,89mg	321,89mg	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!