

Óvodás

Étlap

2024. január 1 - 2024. január 5

Étkezés	2024.01.02 Kedd	2024.01.03 Szerda	2024.01.04 Csütörtök	2024.01.05 Péntek
Tízórai	teljes kiörlésű kenyér ¹ , Sajtos párizsi, Zöldáru kigyóborka, Tea E: 200,84kcal Tel.zsír.: g CH: 26,77g Só: 0,40g Zsír: 5,51g Feh.: 7,92g Cuk: 5,00g Ca: mg	Kenyér, kópé szelet ¹ , Zöldáru paradicsom, Margarin, Tea - gyümölcs E: 275,30kcal Tel.zsír.: 3,69g CH: 33,56g Só: 0,26g Zsír: 12,70g Feh.: 5,52g Cuk: 5,00g Ca: mg	teljes kiörlésű kenyér ¹ , Lilahagyma, Sajtkrém /n./ ⁷ , Karamellás tej ⁷ E: 375,80kcal Tel.zsír.: 3,51g CH: 51,73g Só: 0,01g Zsír: 10,20g Feh.: 15,30g Cuk: 14,99g Ca: mg	Zala felvágott ⁶ , Margarin, Zöldáru kigyóborka, Tej ⁷ , Kenyér ¹ E: 396,63kcal Tel.zsír.: 4,42g CH: 42,76g Só: 0,83g Zsír: 16,69g Feh.: 16,82g Cuk: g Ca: mg
Ebéd	Lencsegulyás ^{1,3} , Mákos linzer ^{1,3,7} E: 678,05kcal Tel.zsír.: 4,62g CH: 83,34g Só: 0,46g Zsír: 24,03g Feh.: 31,06g Cuk: 8,99g Ca: 3,00mg	Grízgaluska leves, Joghurtos csirkemell csíkok ⁷ , Mexikói rizs E: 585,36kcal Tel.zsír.: 3,24g CH: 65,23g Só: 0,44g Zsír: 21,56g Feh.: 29,61g Cuk: g Ca: 24,00mg	Zöldborsóleves ^{1,3} , Natúr sertésszelet /karaj/ ¹ , Sós kamartás ^{1,7} , Főtt burgonya fél adag E: 446,35kcal Tel.zsír.: 1,04g CH: 46,13g Só: 0,23g Zsír: 16,32g Feh.: 25,64g Cuk: 5,00g Ca: mg	Tarhonyaleves ¹ , Rakott zöldbab ⁷ E: 439,08kcal Tel.zsír.: 6,78g CH: 32,39g Só: 0,98g Zsír: 22,04g Feh.: 25,79g Cuk: g Ca: 190,00mg
Uzsonna	Kefir ⁷ , Zsemle ¹ E: 210,83kcal Tel.zsír.: 4,39g CH: 22,10g Só: 0,87g Zsír: 8,10g Feh.: 9,70g Cuk: g Ca: 270,00mg	Sajtos kifli ^{1,3} , Alma E: 107,80kcal Tel.zsír.: 0,85g CH: 18,62g Só: 0,44g Zsír: 1,88g Feh.: 3,62g Cuk: g Ca: mg	Banán, Túró rudi ^{5,7} E: 129,90kcal Tel.zsír.: g CH: 15,42g Só: 0,03g Zsír: 2,24g Feh.: 1,56g Cuk: g Ca: mg	fokhagymás kifli ¹ E: 123,84kcal Tel.zsír.: g CH: 24,00g Só: g Zsír: 1,01g Feh.: 4,85g Cuk: g Ca: mg
Energia:	1 089,71kcal	968,46kcal	952,05kcal	959,54kcal
Zsír:	37,64g	36,14g	28,76g	39,73g
Telített zsírsav:	9,00g	7,78g	4,55g	11,21g
Fehérje:	48,68g	38,76g	42,50g	47,45g
Szénhidrát:	132,22g	117,40g	113,28g	99,15g
Cukor:	13,99g	5,00g	19,98g	g
Só:	1,74g	1,14g	0,27g	1,81g
Ca:	273,00mg	24,00mg	mg	190,00mg

A változtatás jogát fenntartjuk!

Allergének:

- Glutént tartalmazó gabona
- Rákfélék és azokból készült termékek
- Tojás és abból készült termékek
- Halak és azokból készült termékek
- Földimogyoró és abból készült termékek
- Szójabab és abból készült termékek
- Tej és abból készült termékek
- Diófélék
- Zeller és abból készült termékek
- Mustár és abból készült termékek
- Szezám és abból készült termékek
- Kén-dioxid
- Puhatestűek
- Csillagfürt