

Óvodás

Étlap

2024. január 8 - 2024. január 12

Étkezés	2024.01.08 Hétfő	2024.01.09 Kedd	2024.01.10 Szerda	2024.01.11 Csütörtök	2024.01.12 Péntek
Tízórai	kenyér főtt tojás ^{1,3} , Zöldáru kigyóuborka, Tej ⁷ E: 316,97kcal Tel.zsír.: 1,64g CH: 42,61g Só: 0,10g Zsír: 9,65g Feh.: 12,96g Cuk: g Ca: mg	Májkrem teljes kiőrlésű kenyér ^{1,6} , Zöldáru paprika, Tea - gyümölcs E: 267,42kcal Tel.zsír.: 2,41g CH: 32,95g Só: 0,96g Zsír: 9,84g Feh.: 8,01g Cuk: 5,00g Ca: mg	Zöldáru lila hagyma, Párizsi ⁶ , Tej ⁷ , Kenyér ¹ E: 327,43kcal Tel.zsír.: g CH: 44,94g Só: 0,51g Zsír: 8,18g Feh.: 16,14g Cuk: g Ca: mg	Sajtos-vajas teljeskiőrlésű kenyér ^{1,7} , Tea, Zöldáru kigyóuborka E: 303,58kcal Tel.zsír.: 5,62g CH: 30,83g Só: 1,26g Zsír: 12,56g Feh.: 12,83g Cuk: 5,00g Ca: 200,00mg	Korpás kenyér szalámi, Zöldáru paradicsom, Tej ⁷ E: 310,10kcal Tel.zsír.: 4,86g CH: 22,48g Só: 1,46g Zsír: 17,14g Feh.: 15,28g Cuk: g Ca: mg
Ebéd	Bugaci húsgombóc leves ^{1,3,7} , Káposztás tészta ^{1,3} E: 484,29kcal Tel.zsír.: 0,78g CH: 74,71g Só: 0,45g Zsír: 10,91g Feh.: 20,74g Cuk: 1,00g Ca: 2,00mg	Fahéjas meggyleves ^{1,7} , Rántott hal (pangasius) ^{1,3,4,7} , zöldséges bulgur ¹ E: 615,51kcal Tel.zsír.: 3,59g CH: 81,91g Só: 0,28g Zsír: 21,27g Feh.: 24,88g Cuk: 6,99g Ca: 15,00mg	Burgonyaleves ^{1,3} , Vidróczki sertés tokány spagettivel ^{1,3,7} E: 602,21kcal Tel.zsír.: 2,06g CH: 86,57g Só: 0,37g Zsír: 14,97g Feh.: 28,87g Cuk: g Ca: 2,50mg	Tojásleves ^{1,3} , teljes kiőrlésű kenyér ¹ , Zöldborsó főzelék ^{1,7} , Dinószaurusz ^{1,3,6,7} E: 561,67kcal Tel.zsír.: 2,39g CH: 69,46g Só: 0,02g Zsír: 34,73g Feh.: 22,65g Cuk: g Ca: mg	Csontleves cérnametélttel ^{1,3} , Paradicsomos húsgombóc ^{1,3} , Főtt burgonya fél adag E: 561,78kcal Tel.zsír.: 1,06g CH: 84,95g Só: 0,33g Zsír: 13,63g Feh.: 22,37g Cuk: 6,99g Ca: mg
Uzsonna	kockasajt ⁷ , Kenyér ¹ E: 159,07kcal Tel.zsír.: g CH: 32,16g Só: 1,21g Zsír: 0,62g Feh.: 6,09g Cuk: g Ca: mg	Briós /Hartai ^{1,3,7} E: 200,00kcal Tel.zsír.: 0,98g CH: 27,00g Só: 0,23g Zsír: 5,00g Feh.: 5,40g Cuk: g Ca: mg	Joghurt gyümölcsös ⁷ E: 64,70kcal Tel.zsír.: 1,95g CH: 4,60g Só: 0,30g Zsír: 3,60g Feh.: 3,40g Cuk: g Ca: 120,00mg	Alma, háztartási keksz ¹ E: 159,00kcal Tel.zsír.: 0,59g CH: 30,40g Só: 0,30g Zsír: 2,44g Feh.: 3,34g Cuk: 5,55g Ca: mg	Sós kifli ^{1,7} E: 61,92kcal Tel.zsír.: g CH: 12,00g Só: g Zsír: 0,50g Feh.: 2,42g Cuk: g Ca: mg
Energia:	960,33kcal	1 082,93kcal	994,34kcal	1 024,25kcal	933,80kcal
Zsír:	21,17g	36,10g	26,75g	49,73g	31,27g
Telített zsírsav:	2,42g	6,98g	4,01g	8,60g	5,92g
Fehérje:	39,80g	38,29g	48,41g	38,82g	40,07g
Szénhidrát:	149,48g	141,86g	136,11g	130,68g	119,43g
Cukor:	1,00g	11,99g	g	10,55g	6,99g
Só:	1,77g	1,48g	1,19g	1,58g	1,79g
Ca:	2,00mg	15,00mg	122,50mg	200,00mg	mg

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