

Óvodás

Étlap

2024. január 15 - 2024. január 19

Étkezés	2024.01.15 Hétfő	2024.01.16 Kedd	2024.01.17 Szerda	2024.01.18 Csütörtök	2024.01.19 Péntek
Tízórai	Zöldáru lila hagyma, felvágott, Karamellás tej ⁷ , Kenyér ¹ E: 339,56kcal Tel.zsír.: 0,14g CH: 59,45g Só: 0,33g Zsír: 3,75g Feh.: 15,03g Cuk: 14,99g Ca: mg	teljes kiőrlésű kenyér ¹ , Zöldáru paradicsom, Sajtos párizsi, Kakaó ⁷ E: 336,88kcal Tel.zsír.: 0,38g CH: 45,14g Só: 0,41g Zsír: 8,95g Feh.: 14,98g Cuk: 11,99g Ca: mg	Tejbedara kakaó szórattal ^{1,7} E: 214,76kcal Tel.zsír.: 0,26g CH: 35,49g Só: 0,01g Zsír: 3,63g Feh.: 9,05g Cuk: 5,00g Ca: mg	teljes kiőrlésű kenyér ¹ , Kenyér, kópé szelet ¹ , Zöldáru paprika, Tea E: 331,38kcal Tel.zsír.: 1,09g CH: 55,02g Só: 0,06g Zsír: 5,74g Feh.: 10,78g Cuk: 5,00g Ca: mg	Mediterrán tonhalkrém ^{7,10} , póréhagyma, Tej ⁷ , Kenyér ¹ E: 276,33kcal Tel.zsír.: 0,10g CH: 43,00g Só: 0,02g Zsír: 3,90g Feh.: 13,66g Cuk: g Ca: 6,00mg
Ebéd	Fejtett bableves ^{1,3} , Túrós linzer ^{1,3,7} E: 628,82kcal Tel.zsír.: 1,48g CH: 107,67g Só: 0,58g Zsír: 10,20g Feh.: 26,54g Cuk: 8,99g Ca: 45,00mg	Tárkonyos tejszínes zöldségleves ^{1,3,9} , Reszelt pulykamáj, Főtt burgonya, Céklasaláta E: 506,98kcal Tel.zsír.: 2,06g CH: 65,91g Só: 0,43g Zsír: 14,77g Feh.: 24,25g Cuk: 2,00g Ca: mg	Hamis húsleves ^{1,3,9} , Kinai édes savanyu csirkemell, Párolt bulgur ¹ E: 536,60kcal Tel.zsír.: 1,08g CH: 90,08g Só: 0,81g Zsír: 9,45g Feh.: 25,10g Cuk: 5,00g Ca: mg	Magyaros karalábéleves ^{1,3} , teljes kiőrlésű kenyér ¹ , Zöldbabfőzelék ^{1,7} , Sertéspörkölt E: 534,39kcal Tel.zsír.: 2,61g CH: 56,32g Só: 0,19g Zsír: 22,28g Feh.: 23,87g Cuk: g Ca: 13,00mg	Zellerkrémleves ^{1,3,7,9} , Rakott kelkáposzta ⁷ E: 446,25kcal Tel.zsír.: 3,65g CH: 36,48g Só: 0,81g Zsír: 23,63g Feh.: 20,02g Cuk: g Ca: 26,00mg
Uzsonna	Sós fonat ^{1,7} , Margarin E: 75,98kcal Tel.zsír.: 2,60g CH: 0,56g Só: 0,20g Zsír: 8,12g Feh.: 0,12g Cuk: g Ca: mg	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	Alma, Zabrudí ^{5,7,8,11} E: 157,80kcal Tel.zsír.: g CH: 25,90g Só: 0,01g Zsír: 4,60g Feh.: 1,99g Cuk: g Ca: mg	Banán E: 52,50kcal Tel.zsír.: g CH: 12,10g Só: 0,03g Zsír: 0,05g Feh.: 0,65g Cuk: g Ca: mg	Kifli ^{1,7} , Krémtúró ⁷ E: 249,94kcal Tel.zsír.: 3,33g CH: 35,00g Só: 0,18g Zsír: 7,06g Feh.: 11,14g Cuk: 12,08g Ca: 36,32mg
Energia:	1 044,35kcal	1 054,69kcal	909,16kcal	918,27kcal	972,53kcal
Zsír:	22,07g	31,82g	17,68g	28,08g	34,60g
Telített zsírsav:	4,21g	6,83g	1,34g	3,70g	7,08g
Fehérje:	41,69g	48,93g	36,14g	35,31g	44,82g
Szénhidrát:	167,67g	133,16g	151,47g	123,45g	114,48g
Cukor:	23,98g	13,99g	10,00g	5,00g	12,08g
Só:	1,10g	1,71g	0,84g	0,27g	1,01g
Ca:	45,00mg	270,00mg	mg	13,00mg	68,32mg

A változtatás jogát fenntartjuk!

Allergének:

- | | |
|---|--------------------------------------|
| 1. Glutént tartalmazó gabona | 8. Diófélék |
| 2. Rákfélék és azokból készült termékek | 9. Zeller és abból készült termékek |
| 3. Tojás és abból készült termékek | 10. Mustár és abból készült termékek |
| 4. Halak és azokból készült termékek | 11. Szezám és abból készült termékek |
| 5. Földimogyoró és abból készült termékek | 12. Kén-dioxid |
| 6. Szójabab és abból készült termékek | 13. Puhatestűek |
| 7. Tej és abból készült termékek | 14. Csillagfürt |