

Óvodás

Étlap

2024. január 22 - 2024. január 26

Étkezés	2024.01.22 Hétfő	2024.01.23 Kedd	2024.01.24 Szerda	2024.01.25 Csütörtök	2024.01.26 Péntek
Tízórai	Zsemle olasz felvágott ^{1,6} , Zöldáru lila hagyma, Tej ⁷ E: 218,19kcal Tel.zsír.: 3,59g CH: 13,64g Só: 0,95g Zsír: 13,24g Feh.: 9,99g Cuk: g Ca: mg	Virslí kenyérral ketchupp ^{1,3,6,7,9,10} , Tea E: 242,41kcal Tel.zsír.: g CH: 37,62g Só: 1,24g Zsír: 5,68g Feh.: 9,04g Cuk: 7,80g Ca: mg	teljes kiőrlésű kenyér ¹ , Zöldáru paradicsom, Sonkakrém, Tea - gyümölcs E: 238,53kcal Tel.zsír.: 1,82g CH: 27,96g Só: 0,39g Zsír: 7,23g Feh.: 12,10g Cuk: 5,00g Ca: mg	Magvas zsemle ¹ , Zöldséges felvágott ^{6,7,9,10} , Zöldáru paprika, Margarin, Kakaó ⁷ E: 328,20kcal Tel.zsír.: 2,99g CH: 38,58g Só: 0,72g Zsír: 16,19g Feh.: 10,60g Cuk: 12,21g Ca: mg	Tojáspástétom ^{3,10} , Zöldáru kigyóborka, Tej ⁷ , Kenyér ¹ E: 331,79kcal Tel.zsír.: 1,88g CH: 42,90g Só: 0,13g Zsír: 10,65g Feh.: 14,11g Cuk: g Ca: mg
Ebéd	Májgombóclevés ^{1,3} , Morzsás nudli lekvárral ¹ E: 575,30kcal Tel.zsír.: 1,36g CH: 94,50g Só: 0,17g Zsír: 13,04g Feh.: 19,00g Cuk: 6,52g Ca: mg	Fahéjas almaleves ^{1,7} , tejfölös gombás csirketokány ^{1,7} , Párolt rizs E: 625,79kcal Tel.zsír.: 4,09g CH: 79,47g Só: 0,05g Zsír: 20,78g Feh.: 26,28g Cuk: 5,00g Ca: 41,00mg	Alföldi zöldséglevés ^{1,3,9} , Majorannás burgonyafőzelék ^{1,7} , Szezámagos rántott borda ^{1,3} , Kenyér ¹ E: 726,83kcal Tel.zsír.: 2,56g CH: 98,45g Só: 0,53g Zsír: 22,38g Feh.: 29,64g Cuk: g Ca: 15,00mg	Zöldbableves ^{1,3,7} , Rakott karfiol ⁷ E: 506,54kcal Tel.zsír.: 4,22g CH: 42,70g Só: 0,09g Zsír: 29,09g Feh.: 17,33g Cuk: g Ca: 46,00mg	Erőlevés csigatésztával ^{1,3} , Vadas csirke tésztával ^{1,3,7,10} E: 485,55kcal Tel.zsír.: 2,04g CH: 63,13g Só: 0,27g Zsír: 13,29g Feh.: 27,73g Cuk: g Ca: 15,00mg
Uzsonna	Kifli ^{1,7} , Natúr joghurt ⁷ E: 162,20kcal Tel.zsír.: g CH: 24,40g Só: 0,15g Zsír: 3,80g Feh.: 7,46g Cuk: g Ca: mg	Banán E: 136,50kcal Tel.zsír.: g CH: 31,46g Só: 0,07g Zsír: 0,13g Feh.: 1,69g Cuk: g Ca: mg	Dörmi Kismackó ^{1,3,7,8} E: 116,10kcal Tel.zsír.: g CH: 17,40g Só: 0,19g Zsír: 4,50g Feh.: 1,83g Cuk: g Ca: mg	Zsemle ¹ , kockasajt E: 237,60kcal Tel.zsír.: 5,64g CH: 24,13g Só: 1,23g Zsír: 9,48g Feh.: 8,78g Cuk: g Ca: 150,00mg	Pizzás kifli ^{1,7} E: 153,01kcal Tel.zsír.: g CH: 26,95g Só: 0,72g Zsír: 1,10g Feh.: 5,06g Cuk: g Ca: mg
Energia:	955,69kcal	1 004,69kcal	1 081,46kcal	1 072,34kcal	970,35kcal
Zsír:	30,08g	26,59g	34,11g	54,76g	25,04g
Telített zsírsav:	4,95g	4,09g	4,37g	12,85g	3,92g
Fehérje:	36,45g	37,00g	43,58g	36,71g	46,90g
Szénhidrát:	132,54g	148,55g	143,81g	105,41g	132,98g
Cukor:	6,52g	12,79g	5,00g	12,21g	g
Só:	1,28g	1,36g	1,11g	2,04g	1,12g
Ca:	mg	41,00mg	15,00mg	196,00mg	15,00mg

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