

Óvodás

Étlap

2024. január 29 - 2024. február 2

Étkezés	2024.01.29 Hétfő	2024.01.30 Kedd	2024.01.31 Szerda	2024.02.01 Csütörtök	2024.02.02 Péntek
Tízórai	Májkrém teljes kiőrlésű kenyér ^{1,6} , Tea, Zöldáru kigyóborka E: 254,73kcal Tel.zsír.: 2,41g CH: 31,03g Só: 0,96g Zsír: 9,61g Feh.: 7,16g Cuk: 5,00g Ca: mg	Kakaó, kalács ^{1,3,7} E: 415,03kcal Tel.zsír.: 2,73g CH: 59,92g Só: 0,63g Zsír: 11,03g Feh.: 17,46g Cuk: 9,19g Ca: mg	Körözött ⁷ , Zöldáru paprika, Tea, Kenyér ¹ E: 258,11kcal Tel.zsír.: 0,62g CH: 41,29g Só: 0,03g Zsír: 4,16g Feh.: 12,22g Cuk: 5,00g Ca: 34,00mg	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	Magvas zsemle ¹ , Felvágott kópé szelet, póréahagyma, Margarin, Tea - gyümölcs E: 166,90kcal Tel.zsír.: 2,60g CH: 18,31g Só: 0,20g Zsír: 8,94g Feh.: 1,18g Cuk: 5,00g Ca: mg
Ebéd	Frankfurti leves ^{1,3,6,7,9,10} , Kevert barackos süti ^{1,3,7} E: 640,83kcal Tel.zsír.: 3,98g CH: 94,46g Só: 0,94g Zsír: 22,15g Feh.: 15,06g Cuk: g Ca: 10,00mg	Paradicsomleves ABC tészta ^{1,3} , Rántott hal (pangasius) ^{1,3,4,7} , Kukoricás rizs, Céklasaláta E: 621,90kcal Tel.zsír.: 2,66g CH: 84,17g Só: 0,38g Zsír: 20,30g Feh.: 23,63g Cuk: 10,99g Ca: mg	Lebencsleves ¹ , Fejtettbabfőzelék ^{1,7} , Sült baromfi virsli ^{3,6,7,9,10} E: 654,25kcal Tel.zsír.: 3,59g CH: 75,65g Só: 0,88g Zsír: 24,94g Feh.: 23,55g Cuk: g Ca: 30,00mg	Zöldség krémleves ^{1,7} , Bolognai makaróni ^{1,3,7} E: 651,80kcal Tel.zsír.: 5,43g CH: 66,19g Só: 1,96g Zsír: 27,39g Feh.: 33,42g Cuk: 0,32g Ca: 75,00mg	Húsleves ^{1,3} , Főtt hús sertés, Meggyártás ^{1,7} , Piritott dara 1/2 adag ¹ E: 521,65kcal Tel.zsír.: 1,77g CH: 69,86g Só: 0,50g Zsír: 13,55g Feh.: 27,60g Cuk: 6,99g Ca: 20,00mg
Uzsonna	Zabrudli ^{5,7,8,11} E: 123,00kcal Tel.zsír.: g CH: 18,90g Só: 0,00g Zsír: 4,20g Feh.: 1,59g Cuk: g Ca: mg	Mandarin E: 51,59kcal Tel.zsír.: g CH: 10,78g Só: 0,00g Zsír: 0,33g Feh.: 0,77g Cuk: g Ca: mg	Sós fonat ^{1,7} E: 123,84kcal Tel.zsír.: g CH: 24,96g Só: g Zsír: 0,96g Feh.: 4,90g Cuk: g Ca: mg	Alma E: 34,80kcal Tel.zsír.: g CH: 7,00g Só: 0,01g Zsír: 0,40g Feh.: 0,40g Cuk: g Ca: mg	Kefir ⁷ , Kifli ^{1,7} E: 252,78kcal Tel.zsír.: 4,39g CH: 30,75g Só: 0,83g Zsír: 8,90g Feh.: 12,01g Cuk: g Ca: 270,00mg
Energia:	1 018,56kcal	1 088,52kcal	1 036,20kcal	901,36kcal	941,32kcal
Zsír:	35,96g	31,66g	30,05g	31,42g	31,39g
Telített zsírsav:	6,39g	5,39g	4,21g	5,68g	8,76g
Fehérje:	23,81g	41,86g	40,67g	42,87g	40,79g
Szénhidrát:	144,39g	154,86g	141,90g	108,67g	118,91g
Cukor:	5,00g	20,18g	5,00g	5,31g	11,99g
Só:	1,91g	1,01g	0,91g	1,98g	1,54g
Ca:	10,00mg	mg	64,00mg	75,00mg	290,00mg

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