

Óvodás

Étlap

2025. január 13 - 2025. január 17

Étkezés	2025.01.13 Hétfő	2025.01.14 Kedd	2025.01.15 Szerda	2025.01.16 Csütörtök	2025.01.17 Péntek
<b>Tízórai</b>	Májkrém teljes kiőrlésű kenyér <sup>1,6</sup> , Tea, Zöldáru kigyóborka  E: 240,25kcal Tel.zsír.: 1,98g CH: 31,03g Só: 0,26g  Zsír: 8,01g Feh.: 7,17g Cuk.: 5,51g Ca: 23,08mg	Kakaó, kalács <sup>1,3,7</sup>  E: 415,03kcal Tel.zsír.: 2,73g CH: 59,92g Só: 0,63g  Zsír: 11,03g Feh.: 17,46g Cuk.: 9,57g Ca: 19,03mg	Körözött <sup>7</sup> , Zöldáru paprika, Tea, Kenyér <sup>1</sup>  E: 258,13kcal Tel.zsír.: 0,62g CH: 41,29g Só: 0,03g  Zsír: 4,16g Feh.: 12,22g Cuk.: 5,73g Ca: 45,38mg	Tejbedara kakaó szórattal <sup>1,7</sup>  E: 214,76kcal Tel.zsír.: 0,26g CH: 35,49g Só: 0,01g  Zsír: 3,63g Feh.: 9,05g Cuk.: 5,00g Ca: 5,93mg	korpás zsemle <sup>1</sup> , Felvágott kópé szelet, póréahagyma, Margarin, Tea - gyümölcs  E: 309,10kcal Tel.zsír.: 4,38g CH: 28,50g Só: 0,52g  Zsír: 16,09g Feh.: 4,75g Cuk.: 7,45g Ca: 32,72mg
<b>Ebéd</b>	Frankfurti leves <sup>1,3,6,7,9,10</sup> , Kevert almás süti <sup>1,3</sup>  E: 561,85kcal Tel.zsír.: 2,52g CH: 82,56g Só: 0,20g  Zsír: 17,33g Feh.: 18,45g Cuk.: 13,81g Ca: 76,62mg	Paradicsomleves ABC tészta <sup>1,3</sup> , Rántott hal (pangasius) <sup>1,3,4,7</sup> , Kukoricás rizs, Tartármártás <sup>3,7,10</sup>  E: 606,94kcal Tel.zsír.: 3,18g CH: 74,80g Só: 0,20g  Zsír: 23,53g Feh.: 21,18g Cuk.: 5,11g Ca: 15,09mg	Lebbencsleves, Fejtettbabfőzelék <sup>1,7</sup> , Sertéspörkölt  E: 638,56kcal Tel.zsír.: 3,58g CH: 66,54g Só: 0,38g  Zsír: 24,11g Feh.: 30,19g Cuk.: 1,34g Ca: 58,13mg	Zöldség krémleves <sup>1,7</sup> , Bolognai makaróni <sup>1,3,7</sup>  E: 641,42kcal Tel.zsír.: 5,43g CH: 66,70g Só: 1,95g  Zsír: 26,75g Feh.: 31,85g Cuk.: 6,95g Ca: 127,58mg	Húsleves <sup>1,3</sup> , Főtt hús sertés, Meggyártás <sup>1,7</sup> , Piritott dara 1/2 adag <sup>1</sup>  E: 466,47kcal Tel.zsír.: 2,17g CH: 63,36g Só: 0,42g  Zsír: 12,70g Feh.: 21,88g Cuk.: 26,31g Ca: 122,64mg
<b>Uzsonna</b>	Zabrudli <sup>5,7,8,11</sup>  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.: 10,78g Ca: 25,30mg	Sós fonat <sup>1,7</sup>  E: 123,84kcal Tel.zsír.: g CH: 24,96g Só: g  Zsír: 0,96g Feh.: 4,90g Cuk.: g Ca: mg	Alma, Háztartási keksz <sup>1</sup>  E: 241,80kcal Tel.zsír.: 0,99g CH: 46,00g Só: 0,50g  Zsír: 3,80g Feh.: 5,30g Cuk.: 16,25g Ca: 23,00mg	Kefir <sup>7</sup> , Kifli <sup>1,7</sup>  E: 252,78kcal Tel.zsír.: 4,39g CH: 30,75g Só: 0,83g  Zsír: 8,90g Feh.: 12,01g Cuk.: 6,90g Ca: 276,00mg
Energia:	925,10kcal	1 073,56kcal	1 020,52kcal	1 097,98kcal	1 028,35kcal
Zsír:	29,54g	34,89g	29,23g	34,18g	37,69g
Telített zsírsav:	4,50g	5,91g	4,20g	6,68g	10,94g
Fehérje:	27,20g	39,41g	47,31g	46,20g	38,64g
Szénhidrát:	132,49g	145,50g	132,79g	148,19g	122,61g
Cukor:	7,32g	11,27g	2,07g	13,63g	28,67g
Só:	0,46g	0,83g	0,41g	2,46g	1,77g
Ca:	99,70mg	59,41mg	103,51mg	156,51mg	431,36mg

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. Szezámag 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                        |