

Óvodás

Étlap

2025. február 10 - 2025. február 14

Étkezés	2025.02.10 Hétfő	2025.02.11 Kedd	2025.02.12 Szerda	2025.02.13 Csütörtök	2025.02.14 Péntek
Tízórai	Tavaszi felvágott ⁶ , Zöldáru lila hagyma, Margarin, Tea, Kenyér ¹ E: 394,84kcal Tel.zsír.: 6,00g CH: 40,38g Só: 0,76g Zsír: 21,02g Feh.: 9,51g Cuk.: 8,12g Ca: 17,16mg	Szalámi csemege, teljes kiörlésű kenyér ¹ , Zöldáru paradicsom, Tej ⁷ E: 325,53kcal Tel.zsír.: 3,54g CH: 33,16g Só: 0,67g Zsír: 12,48g Feh.: 16,40g Cuk.: g Ca: 23,20mg	teljes kiörlésű kenyér ¹ , Sajtos brokkolikrém ⁷ , Tea - gyümölcs E: 327,25kcal Tel.zsír.: 7,28g CH: 27,41g Só: 0,84g Zsír: 16,52g Feh.: 14,04g Cuk.: 5,72g Ca: 241,13mg	teljes kiörlésű kenyér ¹ , Baromfi felvágott, Zöldáru paprika, Tea E: 135,93kcal Tel.zsír.: 0,66g CH: 18,28g Só: 0,01g Zsír: 2,99g Feh.: 7,31g Cuk.: 5,30g Ca: 18,07mg	Kenyér, lenmagvas tonhalkrém, uborka ¹ , Karamellás tej ⁷ E: 305,44kcal Tel.zsír.: g CH: 46,40g Só: 0,01g Zsír: 5,66g Feh.: 12,20g Cuk.: 15,50g Ca: 26,53mg
Ebéd	Palócleves ^{1,3,7} , Lekvár sárgabarack, Kakaós piskóta, házi ^{1,3} E: 559,49kcal Tel.zsír.: 2,00g CH: 94,28g Só: 0,18g Zsír: 12,24g Feh.: 17,35g Cuk.: 28,71g Ca: 55,88mg	Zöldségkrémleves ^{1,3,7,9} , Chilis bab ^{1,3,6,7,9,10} , Kenyér ¹ E: 587,90kcal Tel.zsír.: 1,73g CH: 63,48g Só: 0,68g Zsír: 24,95g Feh.: 24,87g Cuk.: 4,95g Ca: 55,23mg	Csontleves eperlevéllel ^{1,3} , Lucska káposzta sertés pörkölttel ^{1,7} , Kenyér ¹ E: 651,54kcal Tel.zsír.: 2,86g CH: 82,51g Só: 0,38g Zsír: 20,67g Feh.: 30,08g Cuk.: 29,39g Ca: 136,38mg	Karalábé leves ^{1,3} , Fokhagymás pulykatokány ¹ , Párolt bulgur ¹ E: 567,46kcal Tel.zsír.: 2,94g CH: 67,14g Só: 0,17g Zsír: 23,87g Feh.: 22,21g Cuk.: 2,80g Ca: 62,90mg	Zöldborsóleves ^{1,3} , Sült csirkecomb, Burgonyapüré ⁷ , Csemege uborka E: 493,52kcal Tel.zsír.: 2,23g CH: 51,51g Só: 0,12g Zsír: 20,09g Feh.: 24,78g Cuk.: 1,94g Ca: 52,50mg
Uzsonna	Sajtos kifli ^{1,3} E: 73,00kcal Tel.zsír.: 0,85g CH: 11,62g Só: 0,43g Zsír: 1,48g Feh.: 3,22g Cuk.: 0,15g Ca: 32,78mg	Banán E: 52,50kcal Tel.zsír.: g CH: 12,10g Só: 0,03g Zsír: 0,05g Feh.: 0,65g Cuk.: 12,10g Ca: 3,00mg	Alma E: 34,80kcal Tel.zsír.: g CH: 7,00g Só: 0,01g Zsír: 0,40g Feh.: 0,40g Cuk.: 7,00g Ca: 10,50mg	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.: 6,90g Ca: 276,00mg	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
Energia:	1 027,33kcal	965,93kcal	1 013,59kcal	956,16kcal	922,80kcal
Zsír:	34,74g	37,48g	37,59g	35,76g	26,70g
Telített zsírsav:	8,84g	5,26g	10,14g	7,99g	2,23g
Fehérje:	30,07g	41,92g	44,52g	41,53g	41,88g
Szénhidrát:	146,28g	108,74g	116,92g	116,17g	122,86g
Cukor:	7,20g	17,05g	37,11g	10,01g	2,45g
Só:	1,38g	1,38g	1,23g	1,01g	0,13g
Ca:	105,81mg	81,43mg	388,01mg	356,97mg	79,03mg

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 |