

Óvodás

Étlap

2023. január 2 - 2023. január 6

Étkezés	2023.01.02 Hétfő	2023.01.03 Kedd	2023.01.04 Szerda	2023.01.05 Csütörtök	2023.01.06 Péntek
Tízórai	Lekvár őszibarack, Tej 2 dl ₇ , Kenyér ₁ E: 315,00kcal Tel.zsír: g CH: 56,96g Só: 1,21g Zsír: 3,48g Feh.: 12,90g Cuk: 12,46g Ca: mg	húskrémes korpás kifli _{1,6} , Tea E: 201,31kcal Tel.zsír: 3,86g CH: 17,98g Só: 0,94g Zsír: 11,88g Feh.: 4,78g Cuk: 5,00g Ca: mg	korpás zsemle ₁ , Csirkemellsonka ₆ , Margarin, Kakaó ₇ E: 368,59kcal Tel.zsír: 2,86g CH: 46,14g Só: 0,91g Zsír: 10,89g Feh.: 14,74g Cuk: 11,99g Ca: mg	Gabonapehely _{1,5,7,8} , Tej 2 dl ₇ E: 244,90kcal Tel.zsír: 1,54g CH: 37,17g Só: 0,61g Zsír: 6,43g Feh.: 8,41g Cuk: g Ca: mg	Zsemle ₁ , Brokkolikrém, Tea - gyümölcs E: 221,74kcal Tel.zsír: 1,92g CH: 29,48g Só: 0,50g Zsír: 7,09g Feh.: 5,02g Cuk: 5,00g Ca: mg
Ebéd	Halgombóc leves _{1,3,4,7} , Túrós tészta _{1,3,7} E: 541,16kcal Tel.zsír: 3,32g CH: 74,72g Só: 0,37g Zsír: 14,95g Feh.: 24,71g Cuk: 0,10g Ca: 47,40mg	Húsleves cérnametél _{1,3} , teljes kiőrlésű kenyér ₁ , Párizsi csirkemell _{1,3,7} , Zöldborsó főzelék _{1,7} E: 722,82kcal Tel.zsír: 2,34g CH: 83,43g Só: 0,83g Zsír: 24,41g Feh.: 37,31g Cuk: g Ca: mg	Zellerkrémleves 1 _{1,3,7,9} , Rakott karfiol ₇ E: 493,30kcal Tel.zsír: 1,88g CH: 40,75g Só: 0,15g Zsír: 29,17g Feh.: 16,07g Cuk: g Ca: 20,00mg	Tavaszi zöldségleves _{1,3,9} , Paradicsomos burgonyafőzelék _{1,9} , Dinószaurusz _{1,3,6,7} E: 506,93kcal Tel.zsír: 2,44g CH: 69,06g Só: 0,20g Zsír: 33,49g Feh.: 14,44g Cuk: 5,99g Ca: mg	Fejtett bableves _{1,3} , Rántott trapista háromszög _{3,7} , Párolt rizs, Vegyes vágott E: 610,40kcal Tel.zsír: 2,01g CH: 93,96g Só: 0,23g Zsír: 16,10g Feh.: 16,26g Cuk: g Ca: mg
Uzsonna	Zab szelet ₁ E: 185,20kcal Tel.zsír: 0,55g CH: 26,08g Só: 0,03g Zsír: 7,28g Feh.: 3,00g Cuk: g Ca: mg	Zabrudi _{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	Kifli, gyümölcsjoghurt _{1,7} E: 127,33kcal Tel.zsír: 2,34g CH: 17,35g Só: 0,37g Zsír: 4,37g Feh.: 4,31g Cuk: 9,75g Ca: 146,52mg	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	Puding Zott cremore duo _{5,7} E: 237,50kcal Tel.zsír: g CH: 28,50g Só: 0,57g Zsír: 11,21g Feh.: 5,32g Cuk: g Ca: mg
Energia:	1 041,36kcal	1 047,13kcal	989,22kcal	904,84kcal	1 069,65kcal
Zsír:	25,71g	40,49g	44,43g	41,02g	34,41g
Telített zsírsav:	3,86g	6,20g	7,07g	3,98g	3,93g
Fehérje:	40,61g	43,68g	35,11g	27,91g	26,60g
Szénhidrát:	157,76g	120,31g	104,24g	133,18g	151,94g
Hozzáadott cukor:	12,56g	5,00g	21,74g	5,99g	5,00g
Só:	1,61g	1,77g	1,43g	1,53g	1,30g
Ca:	47,40mg	mg	166,52mg	mg	mg

A változtatás jogát fenntartjuk!

Allergének:

- Glutént tartalmazó gabona
- Rákfélék és azokból készült termékek
- Tojás és abból készült termékek
- Halak és azokból készült termékek
- Földimogyoró és abból készült termékek
- Szójabab és abból készült termékek
- Tej és abból készült termékek
- Diófélék
- Zeller és abból készült termékek
- Mustár és abból készült termékek
- Szezám és abból készült termékek
- Kén-dioxid
- Puhatestűek
- Csillagfürt