

Óvodás

Étlap

2023. január 9 - 2023. január 13

Étkezés	2023.01.09 Hétfő	2023.01.10 Kedd	2023.01.11 Szerda	2023.01.12 Csütörtök	2023.01.13 Péntek
Tízórai	teljes kiőrlésű kenyér ^{f1} , Sárgarépakrém ⁷ , Tea - gyümölcs E: 133,19kcal Tel.zsír: 1,65g CH: 16,75g Só: 0,57g Zsír: 5,44g Feh.: 3,11g Cuk: 5,00g Ca: 27,51mg	Májkrem vizes zsemle ^{1,6} , Zöldáru lila hagyma, Kakaó ⁷ E: 370,11kcal Tel.zsír: 2,52g CH: 49,60g Só: 0,96g Zsír: 9,68g Feh.: 15,15g Cuk: 11,99g Ca: mg	korpás zsemle ¹ , Felvágott csirkemell sonka ⁶ , Zöldáru paprika, Tea E: 198,78kcal Tel.zsír: 0,14g CH: 32,21g Só: 0,78g Zsír: 0,63g Feh.: 9,52g Cuk: 5,00g Ca: mg	Zsemle főtt tojás uborka ^{1,3} , Tea - gyümölcs E: 208,35kcal Tel.zsír: 1,96g CH: 28,87g Só: 0,55g Zsír: 6,12g Feh.: 4,34g Cuk: 5,00g Ca: mg	Vajas-mézes teljeskiőrlésű kenyér ^{1,7} , Tea E: 306,51kcal Tel.zsír: 3,87g CH: 46,90g Só: 0,71g Zsír: 9,31g Feh.: 5,93g Cuk: 5,00g Ca: 2,50mg
Ebéd	Betyár leves ^{1,3} , Alma, Mákos nudli mirelitből ¹ E: 847,37kcal Tel.zsír: 2,50g CH: 114,91g Só: 1,11g Zsír: 28,17g Feh.: 29,63g Cuk: g Ca: mg	Meggy leves ^{1,7} , teljes kiőrlésű kenyér ^{f1} , Sertéspörkölt, Tökfőzelék ^{1,7} E: 547,05kcal Tel.zsír: 3,30g CH: 55,64g Só: 0,56g Zsír: 27,48g Feh.: 15,69g Cuk: 19,98g Ca: 35,00mg	Paradicsomleves ABC tészta ^{1,3} , Sült csirkecomb, Burgonyapüré ⁷ E: 527,22kcal Tel.zsír: 2,22g CH: 57,38g Só: 0,07g Zsír: 20,83g Feh.: 25,41g Cuk: 8,99g Ca: mg	Magyaros karfiolleves ¹ , Rántott hal (pangasius) ^{1,3,4,7} , Párolt rizs E: 829,69kcal Tel.zsír: 2,79g CH: 125,67g Só: 0,53g Zsír: 21,19g Feh.: 29,17g Cuk: g Ca: mg	Zöldségleves ^{1,3,9} , Szárzabfőzelék ^{1,7} , Natur csirkemell csíkok E: 659,68kcal Tel.zsír: 3,22g CH: 63,63g Só: 0,33g Zsír: 24,57g Feh.: 43,17g Cuk: g Ca: 15,00mg
Uzsonna	Ivólé E: 86,00kcal Tel.zsír: g CH: 20,40g Só: g Zsír: 0,10g Feh.: 0,20g 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	Kifli ^{1,7} , Gyümölcs joghurt ⁷ E: 231,85kcal Tel.zsír: 2,34g CH: 37,24g Só: 0,52g Zsír: 5,15g Feh.: 8,56g Cuk: 9,75g Ca: 146,62mg	Alma E: 34,80kcal Tel.zsír: g CH: 7,00g Só: 0,01g Zsír: 0,40g Feh.: 0,40g Cuk: g Ca: mg	Puding kakaós ^{6,7} E: 124,88kcal Tel.zsír: 2,13g CH: 21,25g Só: 0,16g Zsír: 3,00g Feh.: 2,63g Cuk: g Ca: mg
Energia:	1 066,56kcal	968,75kcal	957,85kcal	1 072,84kcal	1 091,07kcal
Zsír:	33,72g	37,49g	26,61g	27,71g	36,88g
Telített zsírsav:	4,15g	5,82g	4,70g	4,75g	9,21g
Fehérje:	32,94g	31,62g	43,49g	33,92g	51,73g
Szénhidrát:	152,06g	116,02g	126,83g	161,54g	131,78g
Hozzáadott cukor:	5,00g	31,97g	23,74g	5,00g	5,00g
Só:	1,68g	1,52g	1,37g	1,09g	1,20g
Ca:	27,51mg	35,00mg	146,52mg	mg	17,50mg

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