

Óvodás

Étlap

2023. január 23 - 2023. január 27

Étkezés	2023.01.23 Hétfő	2023.01.24 Kedd	2023.01.25 Szerda	2023.01.26 Csütörtök	2023.01.27 Péntek
Tízórai	korpás zsemle ₁ , Csirkemellsonka ₆ , Zöldáru paprika, Tea E: 196,18kcal Tel.zsír.: 0,13g CH: 32,07g Só: 0,74g Zsír: 0,60g Feh.: 9,08g Cuk: 5,00g Ca: mg	Kifli _{1,7} , Tea, kockasajt ₇ E: 207,61kcal Tel.zsír.: g CH: 28,05g Só: 0,16g Zsír: 6,59g Feh.: 8,11g Cuk: 5,00g Ca: mg	teljes kiörlésű kenyér sonka _{1,6} , Zöldáru kigyóuborka, Ivólé E: 249,68kcal Tel.zsír.: 0,16g CH: 43,47g Só: 1,28g Zsír: 1,53g Feh.: 11,76g Cuk: g Ca: mg	Magvaskenyér, Sajtkrém /n./ ₇ , Tea E: 230,09kcal Tel.zsír.: 3,51g CH: 28,16g Só: 0,00g Zsír: 8,40g Feh.: 9,29g Cuk: 5,00g Ca: mg	Kakaó ₇ , Briós /Hartai _{1,3,7} E: 347,63kcal Tel.zsír.: 1,36g CH: 48,84g Só: 0,24g Zsír: 8,35g Feh.: 12,08g Cuk: 11,99g Ca: mg
Ebéd	Májgombóclevés _{1,3} , Káposztás tészta _{1,3} E: 512,56kcal Tel.zsír.: 2,48g CH: 69,25g Só: 0,21g Zsír: 18,14g Feh.: 16,43g Cuk: 2,00g Ca: mg	Lebbencslevés ₁ , Párizsi csirkemell _{1,3,7} , Tökfőzelék _{1,7} , Kenyér ₁ E: 688,83kcal Tel.zsír.: 3,81g CH: 81,74g Só: 1,57g Zsír: 26,49g Feh.: 29,28g Cuk: g Ca: 20,00mg	Zellerkrémlevés 1 _{1,3,7,9} , Majorannás tejfölös pulykatokány _{1,7} , Párolt bulgur ₁ E: 648,23kcal Tel.zsír.: 2,98g CH: 71,60g Só: 0,70g Zsír: 27,62g Feh.: 30,17g Cuk: g Ca: 26,00mg	Magyaros gombaleves ₁ , Sertéspörkölt, Burgonyafőzelék _{1,7} , Kenyér ₁ E: 663,27kcal Tel.zsír.: 2,56g CH: 75,50g Só: 1,54g Zsír: 29,14g Feh.: 22,47g Cuk: g Ca: 15,00mg	Tárkonyos zöldséglevés ₉ , Lecsős csirkemell, Párolt rizs E: 649,62kcal Tel.zsír.: 0,76g CH: 107,96g Só: 0,78g Zsír: 7,63g Feh.: 31,49g Cuk: g Ca: mg
Uzsonna	Sós fonat _{1,7} E: 247,68kcal Tel.zsír.: g CH: 48,96g Só: g Zsír: 1,97g Feh.: 9,74g 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	Tejszelet _{1,7} E: 135,60kcal Tel.zsír.: 1,38g CH: 13,14g Só: 0,05g Zsír: 8,34g Feh.: 0,51g 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	Alma E: 34,80kcal Tel.zsír.: g CH: 7,00g Só: 0,01g Zsír: 0,40g Feh.: 0,40g Cuk: g Ca: mg
Energia:	956,42kcal	931,24kcal	1 033,51kcal	944,95kcal	1 032,05kcal
Zsír:	20,70g	33,47g	37,49g	37,86g	16,38g
Telített zsírsav:	2,62g	3,81g	4,52g	6,07g	2,12g
Fehérje:	35,26g	37,79g	42,44g	32,53g	43,96g
Szénhidrát:	150,28g	116,79g	128,21g	114,44g	163,81g
Hozzáadott cukor:	6,99g	5,00g	g	5,00g	11,99g
Só:	0,95g	1,73g	2,02g	1,55g	1,03g
Ca:	mg	20,00mg	26,00mg	15,00mg	mg

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. Szezám és abból készült termékek
12. Kén-dioxid
13. Puhatestűek
14. Csillagfürt