

Óvodás

Étlap

2023. január 30 - 2023. február 3

Étkezés	2023.01.30 Hétfő	2023.01.31 Kedd	2023.02.01 Szerda	2023.02.02 Csütörtök	2023.02.03 Péntek
Tízórai	Szalámis zsemle ^{1,6} , Lilahagyma, Tej 2 dl E: 247,84kcal Tel.zsír.: 2,79g CH: 18,78g Só: 1,03g Zsír: 11,70g Feh.: 15,59g Cuk: g Ca: mg	Félbarna, sonkakrém TV paprika ^{1,6,7,10} , Tea - gyümölcs E: 262,63kcal Tel.zsír.: 1,42g CH: 38,81g Só: 0,80g Zsír: 5,24g Feh.: 14,17g Cuk: 5,00g Ca: 24,00mg	Natúr vajkrém, vizes zsemle ^{1,7} , Tea, Zöldáru kigyóuborka E: 233,68kcal Tel.zsír.: g CH: 30,16g Só: 0,40g Zsír: 7,92g Feh.: 4,73g Cuk: 5,00g Ca: mg	teljes kiőrlésű kenyér ¹ , Körözött ⁷ , Tej 2 dl E: 283,24kcal Tel.zsír.: 0,62g CH: 33,19g Só: 0,61g Zsír: 7,31g Feh.: 16,85g Cuk: g Ca: 34,00mg	Pizzás kifli ^{1,7} , Tea E: 178,62kcal Tel.zsír.: g CH: 32,36g Só: 0,72g Zsír: 1,21g Feh.: 5,13g Cuk: 5,00g Ca: mg
Ebéd	Alföldi gulyásleves ^{1,3} , Kevért meggyes süti ^{1,3,7} E: 786,23kcal Tel.zsír.: 2,66g CH: 106,16g Só: 0,47g Zsír: 28,40g Feh.: 24,08g Cuk: g Ca: mg	Minestrone leves ^{1,7,9} , teljes kiőrlésű kenyér ¹ , Kelkáposzta főzelék ¹ , Húsgombóc ³ E: 655,38kcal Tel.zsír.: 1,71g CH: 74,43g Só: 0,82g Zsír: 27,61g Feh.: 24,68g Cuk: g Ca: 40,00mg	Magyaros burgonyaleves ^{1,3,7,9} , Rakott zöldbab ⁷ E: 783,61kcal Tel.zsír.: 8,97g CH: 76,48g Só: 0,83g Zsír: 38,70g Feh.: 31,96g Cuk: g Ca: 210,00mg	Csontleves cérnametélttel ^{1,3} , Vadas csirke tésztával ^{1,3,7,10} E: 505,73kcal Tel.zsír.: 1,47g CH: 77,77g Só: 0,22g Zsír: 8,56g Feh.: 27,98g Cuk: g Ca: 15,00mg	Sütőtökrémleves ^{1,7,9} , Rántott hal (pangasius) ^{1,3,4,7} , Rizi-bizi E: 778,22kcal Tel.zsír.: 7,18g CH: 85,84g Só: 0,40g Zsír: 35,33g Feh.: 25,57g Cuk: g Ca: mg
Uzsonna	fokhagymás kifli ¹ E: 1,24kcal Tel.zsír.: g CH: 0,24g Só: g Zsír: 0,01g Feh.: 0,05g Cuk: g Ca: mg	Banán E: 136,50kcal Tel.zsír.: g CH: 31,46g Só: 0,07g Zsír: 0,13g Feh.: 1,69g 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	Gyümölcs joghurt ⁷ E: 124,65kcal Tel.zsír.: 2,34g CH: 16,84g Só: 0,37g Zsír: 4,35g Feh.: 4,20g Cuk: 9,75g Ca: 146,52mg	Alma E: 34,80kcal Tel.zsír.: g CH: 7,00g Só: 0,01g Zsír: 0,40g Feh.: 0,40g Cuk: g Ca: mg
Energia:	1 035,31kcal	1 054,51kcal	1 052,10kcal	913,62kcal	991,64kcal
Zsír:	40,11g	32,98g	47,02g	20,23g	36,93g
Telített zsírsav:	5,44g	3,13g	8,97g	4,42g	7,18g
Fehérje:	39,72g	40,53g	37,09g	49,03g	31,10g
Szénhidrát:	125,18g	144,70g	113,64g	127,80g	125,20g
Hozzáadott cukor:	g	5,00g	5,00g	9,75g	5,99g
Só:	1,50g	1,69g	1,24g	1,20g	1,13g
Ca:	mg	64,00mg	210,00mg	195,52mg	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