

Óvodás

Étlap

2023. február 6 - 2023. február 10

Étkezés	2023.02.06 Hétfő	2023.02.07 Kedd	2023.02.08 Szerda	2023.02.09 Csütörtök	2023.02.10 Péntek
Tízórai	Korpás kenyér, Zala felvágott⁶, Zöldáru-lilahagyma, Kakaó⁷ E: 320,49kcal Tel.zsír.: 2,61g CH: 41,69g Só: 1,14g Zsír: 9,83g Feh.: 15,22g Cuk: 11,99g Ca: mg	Kalács^{1,3,7}, Tej 2 dl⁷ E: 227,20kcal Tel.zsír.: g CH: 30,12g Só: g Zsír: 6,08g Feh.: 11,32g Cuk: g Ca: mg	Korpás kenyér, Zöldáru paprika, Csirkemellsonka⁶, Tea - gyümölcs E: 134,77kcal Tel.zsír.: 0,14g CH: 23,34g Só: 0,80g Zsír: 0,94g Feh.: 8,10g Cuk: 5,00g Ca: mg	Sajtos kifli^{1,3}, Margarin, Tej⁷, Zöldáru kigyóuborka E: 203,74kcal Tel.zsír.: 2,77g CH: 16,61g Só: 0,40g Zsír: 11,04g Feh.: 8,52g Cuk: g Ca: mg	teljes kiörlésű kenyér¹, Zöldáru paprika, Párizsi⁶, Margarin, Tea E: 296,54kcal Tel.zsír.: 2,34g CH: 28,70g Só: 1,38g Zsír: 14,10g Feh.: 9,42g Cuk: 5,00g Ca: mg
Ebéd	Spárgaleves^{1,7}, Bolognai makaróni^{1,3,7,9} E: 629,29kcal Tel.zsír.: 3,16g CH: 47,67g Só: 0,76g Zsír: 35,93g Feh.: 26,49g Cuk: 0,28g Ca: 60,00mg	Húsleves cérnametél^{1,3}, Zöldbrsós pulykaragu¹, Párolt rizs E: 704,79kcal Tel.zsír.: 2,24g CH: 107,91g Só: 0,52g Zsír: 14,24g Feh.: 31,33g Cuk: g Ca: mg	Magyaros karalábéleves^{1,3}, Lencsefőzelék^{1,7,10}, Fasírt (sertés)^{1,3} E: 797,16kcal Tel.zsír.: 3,97g CH: 74,25g Só: 0,30g Zsír: 41,11g Feh.: 31,74g Cuk: 0,50g Ca: 26,00mg	Fahéjas almaleves^{1,7}, Csikóstokány^{1,7}, Párolt bulgur¹ E: 646,07kcal Tel.zsír.: 3,77g CH: 72,34g Só: 0,20g Zsír: 30,49g Feh.: 22,22g Cuk: 5,00g Ca: 40,00mg	Zöldségleves^{1,3,9}, Paradicsomos húsgombóc¹, Burgonya fél adag E: 663,95kcal Tel.zsír.: 1,52g CH: 79,39g Só: 0,20g Zsír: 29,56g Feh.: 19,20g Cuk: g Ca: mg
Uzsonna	Mandarin E: 51,59kcal Tel.zsír.: g CH: 10,78g Só: 0,00g Zsír: 0,33g Feh.: 0,77g 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	Puding kakaó^{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	Zabrud^{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	müzliszelet^{1,5,7,8} E: 122,10kcal Tel.zsír.: g CH: 9,30g Só: g Zsír: 0,46g Feh.: 1,80g Cuk: g Ca: mg
Energia:	1 001,37kcal	1 068,49kcal	1 056,82kcal	972,81kcal	1 082,59kcal
Zsír:	46,09g	20,45g	45,05g	45,72g	44,11g
Telített zsírsav:	5,78g	2,24g	6,23g	6,54g	3,87g
Fehérje:	42,48g	44,34g	42,46g	32,34g	30,42g
Szénhidrát:	100,14g	169,49g	118,84g	107,85g	117,40g
Hozzáadott cukor:	12,27g	g	5,49g	5,00g	5,00g
Só:	1,90g	0,59g	1,25g	0,60g	1,58g
Ca:	60,00mg	mg	26,00mg	40,00mg	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. Szezámag és abból készült termékek
12. Kén-dioxid
13. Puhatestűek
14. Csillagfürt