

Óvodás

Étlap

2023. február 20 - 2023. február 24

Étkezés	2023.02.20 Hétfő	2023.02.21 Kedd	2023.02.22 Szerda	2023.02.23 Csütörtök	2023.02.24 Péntek
Tízórai	teljes kiőrlésű kenyér ₁ , Zöldséges felvágott _{6,7,9,10} , Tej ₇ E: 247,10kcal Tel.zsír.: g CH: 32,44g Só: 0,99g Zsír: 7,00g Feh.: 13,56g Cuk: 0,18g Ca: mg	Körözött ₇ , Tea, Kenyér ₁ E: 242,54kcal Tel.zsír.: 0,62g CH: 39,30g Só: 1,24g Zsír: 3,90g Feh.: 11,32g Cuk: 5,00g 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	teljes kiőrlésű kenyér ₁ , Zöldarú paradicsom, Zala felvágott ₆ , Tej 2 dl ₇ E: 308,50kcal Tel.zsír.: 2,18g CH: 33,58g Só: 1,34g Zsír: 10,07g Feh.: 16,78g Cuk: g Ca: mg	húskrémes korpás kifli _{1,6} , Zöldarú paprika, Kakaó ₇ E: 339,00kcal Tel.zsír.: 4,24g CH: 36,82g Só: 0,94g Zsír: 15,36g Feh.: 12,34g Cuk: 11,99g Ca: mg
Ebéd	Burgonyaleves kolbásszal _{1,6} , Kevert meggyes süti _{1,3,7} E: 630,13kcal Tel.zsír.: 6,18g CH: 91,55g Só: 0,70g Zsír: 21,32g Feh.: 16,33g Cuk: g Ca: 26,00mg	Paradicsomleves _{1,3} , Hentestokány, Párolt bulgur ₁ E: 688,20kcal Tel.zsír.: 0,75g CH: 105,21g Só: 0,61g Zsír: 19,19g Feh.: 25,91g Cuk: 5,00g Ca: mg	Citromos kerti leves _{1,7,9} , Rizseshús, Céklasaláta E: 470,11kcal Tel.zsír.: 1,12g CH: 60,20g Só: 0,42g Zsír: 12,47g Feh.: 25,03g Cuk: 2,00g Ca: mg	Tojásleves _{1,3} , teljes kiőrlésű kenyér f ₁ , Zöldborsó főzelék _{1,7} , Fasirt (sertés) _{1,3} E: 652,70kcal Tel.zsír.: 2,40g CH: 49,44g Só: 0,40g Zsír: 40,12g Feh.: 23,04g Cuk: g Ca: mg	Hamis húsoleves _{1,3} , Lecsós csirkemáj, Főtt burgonya, Csemege uborka E: 563,00kcal Tel.zsír.: 1,49g CH: 81,65g Só: 1,01g Zsír: 12,16g Feh.: 28,81g Cuk: g Ca: mg
Uzsonna	Briós /Hartai _{1,3,7} E: 200,00kcal Tel.zsír.: 0,98g CH: 27,00g Só: 0,23g Zsír: 5,00g Feh.: 5,40g 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	Sós fonat _{1,7} , Margarin E: 313,74kcal Tel.zsír.: 2,34g CH: 49,00g Só: 0,18g Zsír: 9,26g Feh.: 9,76g 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 Milkimo _{1,5,7} E: 25,71kcal Tel.zsír.: g CH: 10,63g Só: 0,03g Zsír: 5,18g Feh.: 2,08g Cuk: g Ca: mg
Energia:	1 077,23kcal	965,55kcal	962,47kcal	996,00kcal	927,71kcal
Zsír:	33,32g	23,49g	22,94g	50,59g	32,71g
Telített zsírsav:	7,15g	1,37g	3,46g	4,58g	5,73g
Fehérje:	35,29g	37,63g	39,92g	40,22g	43,23g
Szénhidrát:	150,99g	151,51g	141,56g	90,02g	129,09g
Hozzáadott cukor:	0,18g	9,99g	6,99g	g	11,99g
Só:	1,92g	1,86g	1,32g	1,75g	1,98g
Ca:	26,00mg	34,00mg	mg	mg	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