

Óvodás

Étlap

2024. február 12 - 2024. február 16

Étkezés	2024.02.12 Hétfő	2024.02.13 Kedd	2024.02.14 Szerda	2024.02.15 Csütörtök	2024.02.16 Péntek
Tízórai	Kenyér pulykamellsonka uborka₁, Tej₇ E: 435,10kcal Tel.zsír.: 4,78g CH: 43,28g Só: 0,21g Zsír: 21,14g Feh.: 15,85g Cuk: g Ca: mg	Kenyér gyümölcsös túrókrém_{1,7}, Tea - gyümölcs E: 299,26kcal Tel.zsír.: 0,06g CH: 51,21g Só: 0,04g Zsír: 3,51g Feh.: 13,22g Cuk: 5,99g Ca: 35,60mg	Félbarna, margarin paprikás szalámi TV paprika₁, Tea E: 325,36kcal Tel.zsír.: 4,31g CH: 38,09g Só: 1,04g Zsír: 13,57g Feh.: 11,33g Cuk: 5,00g Ca: mg	Gabonapehely_{1,5,7,8}, Tej₇ E: 244,90kcal Tel.zsír.: 1,54g CH: 37,17g Só: 0,61g Zsír: 6,43g Feh.: 8,41g Cuk: g Ca: mg	magos zsemle magyaros vajkrém retek_{1,3}, Tej₇ E: 203,00kcal Tel.zsír.: g CH: 24,52g Só: g Zsír: 7,65g Feh.: 7,71g Cuk: g Ca: mg
Ebéd	Betyár leves pulykaból_{1,3,7}, Mogorókrémes gombóc_{1,5,6,7} E: 502,51kcal Tel.zsír.: 2,75g CH: 99,02g Só: 0,19g Zsír: 14,54g Feh.: 25,55g Cuk: g Ca: 20,00mg	Lebbencsleves₁, teljes kiőrlésű kenyér₁, Zöldbabfőzelék_{1,7}, Sárgarépás halfasirt_{1,3,4} E: 612,11kcal Tel.zsír.: 2,19g CH: 84,33g Só: 0,33g Zsír: 15,80g Feh.: 28,98g Cuk: g Ca: 13,00mg	Fokhagymakrémleves_{1,7}, Debreceni tokány_{1,6}, Főtt rizs E: 673,20kcal Tel.zsír.: 4,03g CH: 68,76g Só: 0,51g Zsír: 32,87g Feh.: 20,91g Cuk: g Ca: mg	Magyaros Zöldségleves_{1,3}, Kelkáposzta főzelék₁, Húsgombóc₃, Kenyér₁ E: 678,26kcal Tel.zsír.: 1,54g CH: 87,12g Só: 0,63g Zsír: 20,39g Feh.: 30,07g Cuk: g Ca: mg	Citromos kerti leves_{1,3,7,9}, Tarhonyáshús_{1,3}, Csemege uborka E: 479,07kcal Tel.zsír.: 0,82g CH: 56,10g Só: 0,21g Zsír: 17,31g Feh.: 21,48g Cuk: g Ca: mg
Uzsonna	Sajtos kifli_{1,3} E: 73,00kcal Tel.zsír.: 0,85g CH: 11,62g Só: 0,43g Zsír: 1,48g Feh.: 3,22g Cuk: g Ca: mg	Banán E: 115,50kcal Tel.zsír.: g CH: 26,62g Só: 0,06g Zsír: 0,11g Feh.: 1,43g Cuk: g Ca: mg	Tejszelet_{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	Alma E: 34,80kcal Tel.zsír.: g CH: 7,00g Só: 0,01g Zsír: 0,40g Feh.: 0,40g Cuk: g Ca: mg	Gyümölcs joghurt₇, Kifli_{1,7} E: 231,85kcal Tel.zsír.: 2,34g CH: 37,25g Só: 0,52g Zsír: 5,15g Feh.: 8,56g Cuk: 9,75g Ca: 146,52mg
Energia:	1 010,61kcal	1 026,87kcal	1 024,27kcal	957,96kcal	913,92kcal
Zsír:	37,16g	19,42g	51,62g	27,22g	30,11g
Telített zsírsav:	8,39g	2,25g	8,33g	3,08g	3,16g
Fehérje:	44,62g	43,63g	34,32g	38,88g	37,75g
Szénhidrát:	153,91g	162,16g	117,48g	131,29g	117,87g
Cukor:	g	5,99g	5,00g	g	9,75g
Só:	0,84g	0,42g	1,57g	1,25g	0,73g
Ca:	20,00mg	48,60mg	mg	mg	146,52mg

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