

Óvodás

Étlap

2025. január 6 - 2025. január 10

Étkezés	2025.01.06 Hétfő	2025.01.07 Kedd	2025.01.08 Szerda	2025.01.09 Csütörtök	2025.01.10 Péntek
Tízórai	Zsemle olasz felvágott ^{1,6} , Zöldáru lila hagyma, Tej ⁷ E: 287,59kcal Tel.zsír.: 5,61g CH: 13,69g Só: 1,37g Zsír: 20,27g Feh.: 11,37g Cuk.: 2,53g Ca: 11,81mg	Virslis kenyérral ketchuppall ^{1,3,6,7,9,10} , Tea E: 242,41kcal Tel.zsír.: g CH: 37,62g Só: 0,46g Zsír: 5,68g Feh.: 9,04g Cuk.: 10,10g Ca: 15,37mg	teljes kiőrlésű kenyér ¹ , Zöldáru paradicsom, Sonkakrém, Tea - gyümölcs E: 229,31kcal Tel.zsír.: 0,38g CH: 27,69g Só: 0,33g Zsír: 6,86g Feh.: 10,88g Cuk.: 5,17g Ca: 25,95mg	Zsemle ¹ , Zöldséges felvágott ^{6,7,9,10} , Zöldáru paprika, Kakaó ⁷ E: 323,30kcal Tel.zsír.: 0,38g CH: 49,04g Só: 0,91g Zsír: 7,34g Feh.: 14,19g Cuk.: 12,21g Ca: 24,10mg	Tojáspástétom ^{3,10} , Zöldáru kigyóborka, Tej ⁷ , Kenyér ¹ E: 321,76kcal Tel.zsír.: 1,70g CH: 42,81g Só: 0,11g Zsír: 9,94g Feh.: 13,29g Cuk.: 0,26g Ca: 4,62mg
Ebéd	Májgombóclevés ^{1,3} , Morzsás nudli lekvárral ¹ E: 610,04kcal Tel.zsír.: 1,88g CH: 92,96g Só: 0,16g Zsír: 17,90g Feh.: 18,29g Cuk.: 11,35g Ca: 36,43mg	Fahéjas almaleves ^{1,7} , tejfölös gombás csirketokány ^{1,7} , Párolt rizs E: 565,33kcal Tel.zsír.: 3,30g CH: 77,17g Só: 0,14g Zsír: 15,16g Feh.: 26,11g Cuk.: 6,50g Ca: 68,78mg	Alföldi zöldséglevés ^{1,3,9} , Majorannás burgonyafőzelék ^{1,7} , Lenmagos rántott borda ^{1,3} , Kenyér ¹ E: 731,46kcal Tel.zsír.: 3,17g CH: 98,89g Só: 0,51g Zsír: 23,47g Feh.: 28,68g Cuk.: 1,69g Ca: 72,80mg	Zöldbableves ^{1,3,7} , Rakott karfiol ⁷ E: 491,67kcal Tel.zsír.: 7,02g CH: 44,84g Só: 0,74g Zsír: 22,27g Feh.: 25,57g Cuk.: 9,99g Ca: 231,45mg	Erőlevés csigatésztával ^{1,3} , Vadas csirke tésztával ^{1,3,7,10} E: 515,12kcal Tel.zsír.: 2,06g CH: 71,81g Só: 0,26g Zsír: 12,10g Feh.: 27,94g Cuk.: 5,74g Ca: 55,00mg
Uzsonna	Kifli ^{1,7} , Natúr joghurt ⁷ E: 162,20kcal Tel.zsír.: g CH: 24,40g Só: 0,15g Zsír: 3,80g Feh.: 7,46g Cuk.: g Ca: 6,00mg	Banán E: 115,50kcal Tel.zsír.: g CH: 26,62g Só: 0,06g Zsír: 0,11g Feh.: 1,43g Cuk.: 26,62g Ca: 6,60mg	Dörmi Kismackó ^{1,3,7,8} E: 116,10kcal Tel.zsír.: g CH: 17,40g Só: 0,19g Zsír: 4,50g Feh.: 1,83g Cuk.: g Ca: mg	Zsemle ¹ , kockasajt E: 237,60kcal Tel.zsír.: 5,64g CH: 24,13g Só: 1,23g Zsír: 9,48g Feh.: 8,78g Cuk.: 0,63g Ca: 155,28mg	Pizzás kifli ^{1,7} E: 153,01kcal Tel.zsír.: g CH: 26,95g Só: 0,72g Zsír: 1,10g Feh.: 5,06g Cuk.: g Ca: mg
Energia:	1 059,83kcal	923,24kcal	1 076,87kcal	1 052,57kcal	989,90kcal
Zsír:	41,97g	20,95g	34,82g	39,09g	23,15g
Telített zsírsav:	7,49g	3,30g	4,86g	13,04g	3,76g
Fehérje:	37,12g	36,58g	41,39g	48,53g	46,30g
Szénhidrát:	131,05g	141,41g	143,99g	118,01g	141,57g
Cukor:	7,37g	30,43g	1,87g	10,62g	5,99g
Só:	1,69g	0,66g	1,03g	2,88g	1,09g
Ca:	54,24mg	90,75mg	98,75mg	410,82mg	59,62mg

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