

Óvodás

Étlap

2025. február 17 - 2025. február 21

Étkezés	2025.02.17 Hétfő	2025.02.18 Kedd	2025.02.19 Szerda	2025.02.20 Csütörtök	2025.02.21 Péntek
Tízórai	teljes kiőrlésű kenyér ₁ , Főtt virsli _{3,6,7,9,10} , Ketchup, Kakaó ₇ E: 358kcal Tel.zsír.: 0g CH: 48g Só: 0,5g Zsír: 10g Feh.: 15g Cuk.: 17g Ca: 34mg	Tejbedara fahéjas szóráttal _{1,7} E: 372kcal Tel.zsír.: 0g CH: 59g Só: 0,4g Zsír: 9g Feh.: 13g Cuk.: 10g Ca: 360mg	Kenyér zala uborka _{1,6} , Tea E: 252kcal Tel.zsír.: 3g CH: 33g Só: 0,8g Zsír: 8g Feh.: 10g Cuk.: 7g Ca: 17mg	Zsemle, sonka, paradicsom ₁ , Tej ₇ E: 314kcal Tel.zsír.: 2g CH: 35g Só: 0,5g Zsír: 11g Feh.: 14g Cuk.: 0g Ca: 8mg	Sajtos-vajas zsemle _{1,7} , Tea - gyümölcs, Zöldáru kigyóuborka E: 360kcal Tel.zsír.: 9g CH: 29g Só: 1,4g Zsír: 18g Feh.: 15g Cuk.: 6g Ca: 247mg
Ebéd	Lebbencsleves, Túrógombóc tejföllel _{1,3,7} , Porcukor szórat E: 521kcal Tel.zsír.: 3g CH: 72g Só: 0,3g Zsír: 16g Feh.: 21g Cuk.: 0g Ca: 101mg	Zöldségleves _{1,3,9} , Rakott karfiol ₇ E: 475kcal Tel.zsír.: 6g CH: 46g Só: 0,8g Zsír: 20g Feh.: 25g Cuk.: 11g Ca: 235mg	Fahéjas almaleves _{1,7} , Temesvári csirkeragu _{1,7} , Párolt bulgur ₁ E: 609kcal Tel.zsír.: 4g CH: 69g Só: 0,4g Zsír: 26g Feh.: 26g Cuk.: 7g Ca: 66mg	Hamis húsleves _{1,3,9} , Finomfőzelék _{1,7} , Csibefasírt ₁ , Kenyér ₁ E: 500kcal Tel.zsír.: 1g CH: 68g Só: 0,2g Zsír: 14g Feh.: 22g Cuk.: 6g Ca: 57mg	Babgulyás, Fánk _{1,3,7} E: 544kcal Tel.zsír.: 2g CH: 64g Só: 0,2g Zsír: 21g Feh.: 23g Cuk.: 8g Ca: 75mg
Uzsonna	Alma E: 35kcal Tel.zsír.: g CH: 7g Só: 0,0g Zsír: 0g Feh.: 0g Cuk.: 7g Ca: 11mg	Banán E: 116kcal Tel.zsír.: g CH: 27g Só: 0,1g Zsír: 0g Feh.: 1g Cuk.: 27g Ca: 7mg	Habos puding vaníliás ₇ E: 192kcal Tel.zsír.: g CH: 37g Só: g Zsír: 3g Feh.: 4g Cuk.: g Ca: mg	Pizzás kifli _{1,7} E: 153kcal Tel.zsír.: g CH: 27g Só: 0,7g Zsír: 1g Feh.: 5g Cuk.: g Ca: mg	Sós kifli _{1,7} E: 124kcal Tel.zsír.: g CH: 24g Só: g Zsír: 1g Feh.: 5g Cuk.: g Ca: mg
Energia:	913,28kcal	963,12kcal	1 053,59kcal	967,16kcal	1 027,25kcal
Zsír:	25,57g	28,84g	37,26g	25,93g	40,05g
Telített zsírsav:	3,02g	5,70g	6,83g	2,77g	11,07g
Fehérje:	36,91g	39,47g	40,08g	40,51g	42,97g
Szénhidrát:	127,89g	131,54g	139,20g	130,33g	117,65g
Cukor:	9,12g	37,98g	3,01g	6,42g	2,57g
Só:	0,79g	1,30g	1,17g	1,46g	1,60g
Ca:	145,58mg	601,70mg	82,74mg	65,37mg	321,54mg

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