

Óvodai

Étkezés	2025.01.20 Hétfő	2025.01.21 Kedd	2025.01.22 Szerda	2025.01.23 Csütörtök	2025.01.24 Péntek
Tízórai	Csokis kakaós csiga [1,3,7], tej 2/8% [7] E: 236,85kcal Tel.zsír: 3,04g CH: 28,63g Só: 0,16g Zsír: 8,25g Feh.: 8,42g Cuk: 0,00g Ca: 240,00mg	Korpás kifli [1], Tojáskrém S [3,10], Lilahagyma, Tea E: 137,82kcal Tel.zsír: 1,01g CH: 21,84g Só: 0,13g Zsír: 3,82g Feh.: 3,81g Cuk: 6,99g Ca: 18,89mg	Zsemle [1,3,7], gépsonka, Zöldáru póréhagyma, Tea E: 128,50kcal Tel.zsír: 0,73g CH: 22,82g Só: 0,28g Zsír: 1,10g Feh.: 6,94g Cuk: 6,99g Ca: 13,04mg	Kornspitz, Zöldáru paprika, Tea, kockasajt [7] E: 144,32kcal Tel.zsír: 1,05g CH: 23,44g Só: 0,18g Zsír: 3,21g Feh.: 4,48g Cuk: 6,99g Ca: 87,81mg	Kalács [1,3,7], Vaj [7], Kakaó [7] E: 414,25kcal Tel.zsír: 8,41g CH: 50,60g Só: 0,58g Zsír: 17,94g Feh.: 11,96g Cuk: 11,99g Ca: 275,09mg
Ebéd	Burgonyaleves (magyaros) [1,6,10], Túrós csusza [1,3,7] E: 570,48kcal Tel.zsír: 9,25g CH: 70,13g Só: 1,17g Zsír: 17,42g Feh.: 28,41g Cuk: 0,00g Ca: 75,09mg	Szilvaleves [1,7], Rántott hal (pangasius) [1,3,4], Párolt rizs, Tartármártás [3,7,10] E: 999,65kcal Tel.zsír: 12,05g CH: 89,92g Só: 1,54g Zsír: 25,59g Feh.: 35,35g Cuk: 20,38g Ca: 97,16mg	Orosz falusi leves [1,3,7], Lekvárosbukta "S" [1,7] E: 816,89kcal Tel.zsír: 7,02g CH: 103,55g Só: 1,21g Zsír: 15,03g Feh.: 99,01g Cuk: 10,79g Ca: 85,59mg	Karalábéleves (tejfölös), [1,7], Sült csirkecomb, Tört burgonya, Céklasaláta E: 617,43kcal Tel.zsír: 3,72g CH: 65,09g Só: 0,49g Zsír: 24,35g Feh.: 24,96g Cuk: 3,84g Ca: 102,83mg	Lebbencsleves [1,3], Sertéspörkölt, Tökfőzelék [1,7], Félbarna kenyér ebédhez [1,3,7] E: 641,21kcal Tel.zsír: 3,92g CH: 77,22g Só: 1,53g Zsír: 12,17g Feh.: 40,08g Cuk: 17,98g Ca: 71,52mg
Uzsonna	Teljes őrlésű kenyér [1,3,7], Zala felvágott [6], Zöldáru paprika, Liga margarin csészés E: 204,90kcal Tel.zsír: 1,78g CH: 23,81g Só: 0,04g Zsír: 7,32g Feh.: 8,97g Cuk: 0,00g Ca: 22,89mg	Teljes őrlésű kenyér [1,3,7], Alma, Kenőmájás [6,7] E: 201,40kcal Tel.zsír: 3,20g CH: 31,15g Só: 0,50g Zsír: 3,52g Feh.: 8,59g Cuk: 0,00g Ca: 29,05mg	Teljes őrlésű kenyér [1,3,7], Kigyóuborka, Natúr vajkrém [7] E: 162,50kcal Tel.zsír: 2,59g CH: 23,81g Só: 0,15g Zsír: 3,68g Feh.: 6,34g Cuk: 0,00g Ca: 22,94mg	Teljes őrlésű kenyér [1,3,7], Liga margarin csészés, Méz E: 172,01kcal Tel.zsír: 0,04g CH: 28,22g Só: 0,04g Zsír: 3,16g Feh.: 5,58g Cuk: 5,67g Ca: 17,79mg	Körte, Tejszelet E: 81,53kcal Tel.zsír: 3,34g CH: 17,07g Só: 0,14g Zsír: 1,89g Feh.: 1,07g Cuk: 8,90g Ca: 95,42mg
Energia:	1 012,23kcal	1 338,87kcal	1 107,90kcal	933,76kcal	1 136,99kcal
Zsír:	32,98g	32,92g	19,82g	30,72g	32,00g
Telített zsírsav:	14,08g	16,27g	10,34g	4,81g	15,66g
Fehérje:	45,81g	47,75g	112,29g	35,02g	53,11g
Szénhidrát:	122,57g	142,91g	150,18g	116,75g	144,89g
Összes cukor:	0,00g	27,37g	17,78g	16,50g	38,87g
Só:	1,36g	2,16g	1,64g	0,70g	2,24g
Ca:	337,99mg	145,10mg	121,58mg	208,44mg	442,03mg

Allergének:

1. Glutént tartalmazó gabona 2. Rákkfélék 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

