

Óvodás

Étlap

2023. április 10 - 2023. április 14

| Étkezés | 2023.04.10 Hétfő | 2023.04.11 Kedd | 2023.04.12 Szerda | 2023.04.13 Csütörtök | 2023.04.14 Péntek |
|--------------------------|---------------------|---|--|--|--|
| Tízórai | | teljes kiörlésű kenyér ₁ , Csirkemellsonka ₆ , Zöldáru paprika, Tea E: 184,48kcal Tel.zsír.: 0,10g CH: 29,76g Só: 1,01g Zsír: 1,50g Feh.: 9,77g Cuk: 5,00g Ca: mg | Kalács _{1,3,7} , Tej ₇ E: 341,80kcal Tel.zsír.: 2,60g CH: 49,52g Só: 0,63g Zsír: 9,31g Feh.: 13,87g Cuk: 4,19g Ca: mg | teljes kiörlésű kenyér ₁ , Sajtkrém /n./ ₇ , Tea, Zöldáru kigyóuborka E: 232,26kcal Tel.zsír.: 3,51g CH: 29,22g Só: 0,59g Zsír: 7,50g Feh.: 8,74g Cuk: 5,00g Ca: mg | Kenyér pulykafelvágott paprika ₁ , Tea - gyümölcs E: 262,56kcal Tel.zsír.: 2,45g CH: 32,40g Só: 0,74g Zsír: 9,55g Feh.: 10,96g Cuk: 5,00g Ca: mg |
| Ebéd | | Húsleves _{1,3} , Marhapörkölt, Tésztarizs _{1,3} , Céklasaláta E: 546,30kcal Tel.zsír.: 2,83g CH: 75,52g Só: 0,74g Zsír: 14,29g Feh.: 27,33g Cuk: 2,00g Ca: mg | Zöldbableves _{1,3,7} , Vadas csirkeragu _{1,7,10} , Párolt bulgur ₁ E: 701,91kcal Tel.zsír.: 4,90g CH: 88,48g Só: 0,51g Zsír: 24,95g Feh.: 33,18g Cuk: 3,00g Ca: 46,00mg | Fahéjas almaleves _{1,7} , Szezámagos rántott borda _{1,3} , Rizi-bizi, Csemege uborka E: 573,61kcal Tel.zsír.: 2,52g CH: 70,23g Só: 0,93g Zsír: 21,42g Feh.: 21,79g Cuk: 5,00g Ca: 15,00mg | Burgonyaleves zöldséges _{1,3} , teljes kiörlésű kenyér f ₁ , Sárgaborsó főzelék ₁ , Sertéspörkölt E: 733,01kcal Tel.zsír.: 2,25g CH: 84,82g Só: 0,37g Zsír: 29,33g Feh.: 30,58g Cuk: g Ca: mg |
| Uzsonna | | Lekváros kenyér ₁ E: 209,70kcal Tel.zsír.: g CH: 45,39g Só: g Zsír: 0,50g Feh.: 5,15g Cuk: 18,69g Ca: mg | Mandarin E: 51,59kcal Tel.zsír.: g CH: 10,78g Só: 0,00g Zsír: 0,33g Feh.: 0,77g Cuk: g Ca: mg | Sós kifli _{1,7} , Margarin E: 178,89kcal Tel.zsír.: 1,95g CH: 24,03g Só: 0,15g Zsír: 7,08g Feh.: 4,86g 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 |
| Energia: | kcal | 940,48kcal | 1 095,30kcal | 984,76kcal | 1 030,37kcal |
| Zsír: | g | 16,29g | 34,59g | 36,01g | 39,28g |
| Telített zsírsav: | g | 2,92g | 7,50g | 7,98g | 4,69g |
| Fehérje: | g | 42,25g | 47,83g | 35,39g | 41,94g |
| Szénhidrát: | g | 150,68g | 148,77g | 123,49g | 124,22g |
| Hozzáadott cukor: | g | 25,68g | 7,19g | 9,99g | 5,00g |
| Só: | g | 1,75g | 1,13g | 1,67g | 1,12g |
| Ca: | mg | mg | 46,00mg | 15,00mg | mg |

A változtatás jogát fenntartjuk!

Allergének:

- Glutént tartalmazó gabona
- Rákfélék és azokból készült termékek
- Tojás és abból készült termékek
- Halak és azokból készült termékek
- Földimogyoró és abból készült termékek
- Szójabab és abból készült termékek
- Tej és abból készült termékek
- Diófélék
- Zeller és abból készült termékek
- Mustár és abból készült termékek
- Szezámag és abból készült termékek
- Kén-dioxid
- Puhatestűek
- Csillagfűt