

Óvodás

Étlap

2024. április 29 - 2024. május 3

Étkezés	2024.04.29 Hétfő	2024.04.30 Kedd	2024.05.02 Csütörtök	2024.05.03 Péntek
Tízórai	Vajas-lekváros zsemle ^{1,7} , Tej ⁷ E: 320,38kcal Tel.zsír.: 3,87g CH: 39,90g Só: 0,40g Zsír: 11,00g Feh.: 11,02g Cuk: g Ca: 2,50mg	Párizsikrémes korpás kifli ^{1,6} , Zöldáru lila hagyma, Tea E: 249,59kcal Tel.zsír.: 3,30g CH: 20,15g Só: 0,93g Zsír: 16,05g Feh.: 5,42g Cuk: 5,00g Ca: mg	Szalámi csemege, Zöldáru kigyóuborka, Tej ⁷ , Kenyér ¹ E: 365,78kcal Tel.zsír.: 3,54g CH: 42,63g Só: 0,85g Zsír: 12,83g Feh.: 17,92g Cuk: g Ca: mg	Kenyér körözött paprika ^{1,7} , Tea - gyümölcs E: 195,93kcal Tel.zsír.: 0,10g CH: 33,98g Só: 0,03g Zsír: 2,19g Feh.: 8,86g Cuk: 5,00g Ca: 22,00mg
Ebéd	Gyöngybableves csipetkével ^{1,3} , Sajtos tejfölös makaroni ^{1,3,7} E: 548,60kcal Tel.zsír.: 6,53g CH: 67,38g Só: 1,10g Zsír: 21,40g Feh.: 19,80g Cuk: g Ca: 155,70mg	Grízgaluska leves, Köményes pulykasült, Paradicsomos káposztafőzelék ¹ , Kenyér ¹ E: 678,67kcal Tel.zsír.: 2,78g CH: 82,19g Só: 0,35g Zsír: 22,87g Feh.: 33,57g Cuk: 5,99g Ca: mg	Magyaros gombaleves ¹ , Párolt bulgur ¹ , Zöldborsós csirkeragu E: 515,91kcal Tel.zsír.: 1,42g CH: 73,57g Só: 0,04g Zsír: 14,94g Feh.: 24,78g Cuk: g Ca: mg	Karfiol leves ^{1,3} , Rántott sertés karaj ^{1,3} , Petrezselymes burgonya, Csemege uborka E: 645,77kcal Tel.zsír.: 1,34g CH: 92,80g Só: 0,25g Zsír: 17,62g Feh.: 27,15g Cuk: g Ca: mg
Uzsonna	Banán E: 115,50kcal Tel.zsír.: g CH: 26,62g Só: 0,06g Zsír: 0,11g Feh.: 1,43g Cuk: g Ca: mg	müzliszelet ^{1,5,6,7,8,11} E: 106,00kcal Tel.zsír.: g CH: 16,25g Só: g Zsír: 3,50g Feh.: 1,35g Cuk: g Ca: mg	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	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:	984,48kcal	1 034,26kcal	997,79kcal	994,71kcal
Zsír:	32,51g	42,42g	32,27g	20,91g
Telített zsírsav:	10,39g	6,07g	4,96g	1,44g
Fehérje:	32,25g	40,34g	44,53g	41,07g
Szénhidrát:	133,90g	118,59g	133,60g	153,73g
Cukor:	g	10,99g	g	5,00g
Só:	1,56g	1,28g	1,08g	0,99g
Ca:	158,20mg	mg	mg	22,00mg

A változtatás jogát fenntartjuk!

Allergének:

- | | |
|---|--|
| 1. Glutént tartalmazó gabona | 8. Diófélék |
| 2. Rákfélék és azokból készült termékek | 9. Zeller és abból készült termékek |
| 3. Tojás és abból készült termékek | 10. Mustár és abból készült termékek |
| 4. Halak és azokból készült termékek | 11. Szezámag és abból készült termékek |
| 5. Földimogyoró és abból készült termékek | 12. Kén-dioxid |
| 6. Szójabab és abból készült termékek | 13. Puhatestűek |
| 7. Tej és abból készült termékek | 14. Csillagfürt |