

Óvodás

Étlap

2023. április 17 - 2023. április 21

Étkezés	2023.04.17 Hétfő	2023.04.18 Kedd	2023.04.19 Szerda	2023.04.20 Csütörtök	2023.04.21 Péntek
Tízórai	teljes kiőrlésű kenyér ₁ , Főtt tojás ₃ , Margarin, Zöldáru kigyóuborka, Tea E: 216,50kcal Tel.zsír.: 2,23g CH: 26,36g Só: 0,87g Zsír: 8,17g Feh.: 6,14g Cuk: 5,00g Ca: mg	teljes kiőrlésű kenyér ₁ , Sonkakrém, Zöldáru paradicsom, Tea - gyümölcs E: 238,53kcal Tel.zsír.: 1,82g CH: 27,96g Só: 0,98g Zsír: 7,23g Feh.: 12,10g Cuk: 5,00g Ca: mg	teljes kiőrlésű kenyér ₁ , Zöldséges felvágott _{6,7,9,10} , Tea E: 174,91kcal Tel.zsír.: g CH: 27,40g Só: 1,09g Zsír: 4,75g Feh.: 7,27g Cuk: 5,22g Ca: mg	teljes kiőrlésű kenyér ₁ , Magyaros vajkrém ₃ , Retek, Karamellás tej ₇ E: 349,83kcal Tel.zsír.: g CH: 46,37g Só: 0,59g Zsír: 11,50g Feh.: 11,34g Cuk: 14,99g Ca: mg	Vajas-mézes kenyér _{1,7} , Tej ₇ E: 331,10kcal Tel.zsír.: 3,87g CH: 46,33g Só: 0,00g Zsír: 11,40g Feh.: 10,90g Cuk: g Ca: 2,50mg
Ebéd	Lencseleves _{1,3,7,10} , Túrógombóc tejföllel fagy. _{1,3,7} E: 580,66kcal Tel.zsír.: 3,39g CH: 84,70g Só: 0,34g Zsír: 13,62g Feh.: 22,04g Cuk: g Ca: 35,60mg	Karalábé leves ₁ , Parajfőzelék _{1,7} , Rántott csirkemell _{1,3} , Főtt burgonya fél adag E: 611,21kcal Tel.zsír.: 2,08g CH: 69,95g Só: 0,25g Zsír: 20,95g Feh.: 33,84g Cuk: g Ca: mg	Lebbencsleves ₁ , Rakott zöldbab ₇ E: 584,75kcal Tel.zsír.: 6,80g CH: 48,99g Só: 0,75g Zsír: 32,02g Feh.: 24,43g Cuk: g Ca: 190,00mg	Brokkolikrémleves _{1,3,7} , Pulyka ragu ₁ , Tészta köret (copfocska) _{1,3} E: 560,72kcal Tel.zsír.: 3,70g CH: 54,56g Só: 0,27g Zsír: 27,61g Feh.: 23,17g Cuk: g Ca: 6,30mg	Zöldségleves daragaluskával _{1,3} , teljes kiőrlésű kenyér f ₁ , Töltött káposzta _{1,3,7} E: 510,41kcal Tel.zsír.: 2,54g CH: 43,97g Só: 1,70g Zsír: 29,80g Feh.: 15,45g Cuk: g Ca: 18,00mg
Uzsonna	fokhagymás kifli, Margarin E: 178,89kcal Tel.zsír.: 1,95g CH: 24,03g Só: 0,15g Zsír: 7,08g Feh.: 4,86g Cuk: g Ca: mg	müzliszelet _{1,5,7,8} E: 122,10kcal Tel.zsír.: g CH: 9,30g Só: g Zsír: 0,46g Feh.: 1,80g Cuk: g Ca: mg	Kakaós csiga _{1,7} E: 337,09kcal Tel.zsír.: 1,52g CH: 48,07g Só: 0,01g Zsír: 12,23g Feh.: 8,61g Cuk: g Ca: mg	Kifli, gyümölcsjoghurt _{1,7} E: 127,33kcal Tel.zsír.: 2,34g CH: 17,36g Só: 0,37g Zsír: 4,37g Feh.: 4,31g Cuk: 9,75g Ca: 146,52mg	Túró rudi _{5,7} E: 77,40kcal Tel.zsír.: g CH: 3,32g Só: g Zsír: 2,19g Feh.: 0,91g Cuk: g Ca: mg
Energia:	976,05kcal	971,84kcal	1 096,75kcal	1 037,88kcal	918,91kcal
Zsír:	28,87g	28,64g	49,00g	43,48g	43,39g
Telített zsírsav:	7,57g	3,90g	8,32g	6,04g	6,41g
Fehérje:	33,05g	47,74g	40,30g	38,82g	27,26g
Szénhidrát:	135,09g	107,21g	124,46g	118,28g	93,62g
Hozzáadott cukor:	5,00g	5,00g	5,22g	24,74g	g
Só:	1,36g	1,23g	1,85g	1,22g	1,70g
Ca:	35,60mg	mg	190,00mg	152,82mg	20,50mg

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. Szezám 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 |