

Óvodás

Étlap

2023. április 24 - 2023. április 28

Étkezés	2023.04.24 Hétfő	2023.04.25 Kedd	2023.04.26 Szerda	2023.04.27 Csütörtök	2023.04.28 Péntek
Tízórai	teljes kiőrlésű kenyér ₁ , Pulyka sonka, Lilahagyma, Kakaó ₇ E: 327,53kcal Tel.zsír.: 1,04g CH: 46,97g Só: 0,60g Zsír: 6,65g Feh.: 16,01g Cuk: 11,99g Ca: mg	Tejbedara _{1,7} E: 232,50kcal Tel.zsír.: g CH: 35,28g Só: 0,28g Zsír: 5,80g Feh.: 8,68g Cuk: 5,00g Ca: 228,00mg	teljes kiőrlésű kenyér ₁ , Körözött ₇ , Tea, Zöldáru kigyóuborka E: 206,32kcal Tel.zsír.: 0,62g CH: 28,06g Só: 0,62g Zsír: 4,33g Feh.: 10,16g Cuk: 5,00g Ca: 34,00mg	korpás zsemle ₁ , Csirkemellsonka ₆ , Zöldáru paradicsom, Tej ₇ E: 266,40kcal Tel.zsír.: 0,13g CH: 36,86g Só: 0,74g Zsír: 3,35g Feh.: 15,35g Cuk: g Ca: mg	teljes kiőrlésű kenyér ₁ , Lilahagyma, Tojáspástétom _{3,10} , Tea E: 235,02kcal Tel.zsír.: 1,88g CH: 30,59g Só: 0,73g Zsír: 8,09g Feh.: 6,62g Cuk: 5,00g Ca: mg
Ebéd	Raguleves _{1,3} , Almás linzer _{1,3,7} E: 527,78kcal Tel.zsír.: 2,41g CH: 64,05g Só: 0,62g Zsír: 21,48g Feh.: 16,94g Cuk: 8,99g Ca: 3,00mg	Alföldi zöldségleves _{1,9} , Kelkáposzta főzelék ₁ , Húsgombóc ₃ E: 751,05kcal Tel.zsír.: 1,09g CH: 96,90g Só: 0,18g Zsír: 27,96g Feh.: 26,23g Cuk: g Ca: mg	Hamis húsleves _{1,3} , Bolognai makaróni _{1,3,7,9} E: 629,45kcal Tel.zsír.: 2,77g CH: 57,90g Só: 0,69g Zsír: 31,26g Feh.: 26,72g Cuk: 0,28g Ca: 60,00mg	Karfiolkrémleves ₁ , Paprikás burgonya csirkemellel E: 599,18kcal Tel.zsír.: 1,59g CH: 85,76g Só: 0,32g Zsír: 15,74g Feh.: 25,08g Cuk: g Ca: mg	Fejtett bableves _{1,3} , Szezámagos rántott halfilé _{1,3,4} , Mexikói rizs E: 596,27kcal Tel.zsír.: 2,13g CH: 84,07g Só: 0,43g Zsír: 15,97g Feh.: 23,33g Cuk: g Ca: mg
Uzsonna	Zabrudli _{5,7,8,11} E: 123,00kcal Tel.zsír.: g CH: 18,90g Só: 0,00g Zsír: 4,20g Feh.: 1,59g 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	Habos puding ₇ E: 192,00kcal Tel.zsír.: g CH: 36,60g Só: g Zsír: 3,20g Feh.: 3,80g Cuk: g Ca: mg	Briós /Hartai _{1,3,7} E: 200,00kcal Tel.zsír.: 0,98g CH: 27,00g Só: 0,23g Zsír: 5,00g Feh.: 5,40g 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:	978,31kcal	1 018,35kcal	1 027,77kcal	1 065,58kcal	984,30kcal
Zsír:	32,33g	34,16g	38,79g	24,09g	25,16g
Telített zsírsav:	3,45g	1,09g	3,39g	2,70g	4,01g
Fehérje:	34,54g	35,31g	40,68g	45,82g	35,01g
Szénhidrát:	129,92g	139,18g	122,56g	149,62g	141,61g
Hozzáadott cukor:	20,98g	5,00g	5,28g	g	5,00g
Só:	1,22g	0,47g	1,31g	1,29g	1,87g
Ca:	3,00mg	228,00mg	94,00mg	mg	mg

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. Csillagfűrt |