

Óvodás

Étlap

2024. április 1 - 2024. április 5

Étkezés	2024.04.01 Hétfő	2024.04.02 Kedd	2024.04.03 Szerda	2024.04.04 Csütörtök	2024.04.05 Péntek
Tízórai		teljes kiörlésű kenyér ₁ , Főtt virsli _{3,6,7,9,10} , Ketchup, Tea E: 231,91kcal Tel.zsír.: g CH: 31,92g Só: 1,24g Zsír: 6,18g Feh.: 8,84g Cuk: 7,80g Ca: mg	Tejbedara _{1,7} E: 232,50kcal Tel.zsír.: g CH: 35,28g Só: 0,27g Zsír: 5,80g Feh.: 8,68g Cuk: 5,00g Ca: 228,00mg	Kenyer pulykamellsonka uborka ₁ , Tea - gyümölcs E: 227,56kcal Tel.zsír.: 2,61g CH: 26,85g Só: 0,11g Zsír: 9,92g Feh.: 6,84g Cuk: 5,00g Ca: mg	Kenyer körözött paprika _{1,7} , Tea E: 196,83kcal Tel.zsír.: 0,10g CH: 34,14g Só: 0,03g Zsír: 2,19g Feh.: 8,87g Cuk: 5,00g Ca: 22,00mg
Ebéd		Lebbencsleves ₁ , Túrógombóc tejföllel _{1,3,7} E: 438,50kcal Tel.zsír.: 1,84g CH: 83,15g Só: 0,03g Zsír: 6,07g Feh.: 11,91g Cuk: g Ca: 10,00mg	Zöldségkrémleves _{1,3,7,9} , Bácskai rizseshús sertés comból, Csemege uborka E: 610,02kcal Tel.zsír.: 1,74g CH: 71,97g Só: 0,78g Zsír: 25,47g Feh.: 22,36g Cuk: g Ca: 10,00mg	Karalábé leves _{1,3} , Kefíres tökfőzelék _{1,7} , Fasírt (sertés) _{1,3} , Kenyér ₁ E: 615,53kcal Tel.zsír.: 2,34g CH: 71,20g Só: 0,76g Zsír: 23,98g Feh.: 26,27g Cuk: g Ca: 24,00mg	Daragaluska leves _{1,3} , Sült csirkecomb, Párolt káposzta, Petrezselymes burgonya E: 722,75kcal Tel.zsír.: 2,76g CH: 87,86g Só: 0,18g Zsír: 28,17g Feh.: 26,63g Cuk: 1,00g Ca: mg
Uzsonna		Májkrem teljes kiörlésű kenyér _{1,6} , Zöldáru paprika E: 232,84kcal Tel.zsír.: 1,98g CH: 27,95g Só: 0,26g Zsír: 8,24g Feh.: 8,01g Cuk: g Ca: mg	Sajtos kifli _{1,3} , Alma E: 107,80kcal Tel.zsír.: 0,85g CH: 18,62g Só: 0,44g Zsír: 1,88g Feh.: 3,62g Cuk: g Ca: mg	Kifli _{1,7} , Natúr joghurt ₇ E: 108,60kcal Tel.zsír.: g CH: 14,20g Só: 0,08g Zsír: 3,40g Feh.: 5,28g Cuk: g Ca: mg	Puding kakaós _{6,7} E: 124,88kcal Tel.zsír.: 2,13g CH: 21,25g Só: 0,16g Zsír: 3,00g Feh.: 2,63g Cuk: g Ca: mg
Energia:	kcal	903,25kcal	950,32kcal	951,68kcal	1 044,46kcal
Zsír:	g	20,49g	33,15g	37,30g	33,37g
Telített zsírsav:	g	3,82g	2,58g	4,95g	4,99g
Fehérje:	g	28,76g	34,66g	38,39g	38,12g
Szénhidrát:	g	143,03g	125,86g	112,25g	143,25g
Cukor:	g	7,80g	5,00g	5,00g	5,99g
Só:	g	1,53g	1,49g	0,95g	0,36g
Ca:	mg	10,00mg	238,00mg	24,00mg	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 |