

Étlap

2023. április 3 - 2023. április 6



Óvoda (3x)

Étkezés	2023.04.03 Hétfő	2023.04.04 Kedd	2023.04.05 Szerda	2023.04.06 Csütörtök
Tízórai	Tejbedara ^{1,7} E: 241kcal Tel.zsír.: 1,63g CH: 42,28g Só: 0,27g Zsír: 3,35g Feh.: 10,09g H.Cuk: 5,99g Ca: 234,69mg	Tojásrántotta poréahagymával ^{3,7} Tej 1,5% ⁷ Félbarna kenyér ¹ E: 277kcal Tel.zsír.: 2,97g CH: 38,72g Só: 0,56g Zsír: 9,87g Feh.: 16,61g H.Cuk: g Ca: 282,04mg	Kefir ⁷ Kifli ^{1,7} E: 255kcal Tel.zsír.: 4,39g CH: 33,15g Só: 0,42g Zsír: 8,38g Feh.: 11,41g H.Cuk: g Ca: 278,44mg	Teljes kiőrlésű kenyér ¹ Zala felvágott ⁶ Retek Tej 1,5% ⁷ E: 283kcal Tel.zsír.: 3,86g CH: 32,93g Só: 0,54g Zsír: 9,56g Feh.: 16,09g H.Cuk: g Ca: 258,42mg
Ebéd	Vajgaluska leves ^{1,3} Teljes kiőrlésű kenyér ¹ Zöldborsó főzelék ^{1,7} Sertéspörkölt E: 556kcal Tel.zsír.: 1,53g CH: 53,78g Só: 0,51g Zsír: 25,54g Feh.: 25,53g H.Cuk: g Ca: 129,15mg	Frankfurti leves ^{1,6,7} Grízes tészta ¹ E: 463kcal Tel.zsír.: 3,10g CH: 68,96g Só: 0,09g Zsír: 13,67g Feh.: 15,00g H.Cuk: 13,86g Ca: 73,90mg	Paradicsomleves ^{1,9} Gombás csirkeragu ¹ Tört burgonya Kivi E: 476kcal Tel.zsír.: 1,51g CH: 60,15g Só: 0,16g Zsír: 13,92g Feh.: 24,38g H.Cuk: 2,00g Ca: 73,15mg	Márgombóc leves ^{1,3} Mexikói sertésszelet Tészta köret ^{1,3} E: 509kcal Tel.zsír.: 1,40g CH: 62,13g Só: 0,39g Zsír: 16,30g Feh.: 27,23g H.Cuk: g Ca: 63,72mg
Uzsonna	Csemege szalámi Magos zsemle ^{1,11} Kigyóuborka E: 222kcal Tel.zsír.: 2,65g CH: 28,04g Só: 0,77g Zsír: 8,15g Feh.: 8,89g H.Cuk: g Ca: 25,88mg	Teljes kiőrlésű zsemle ¹ Húspástétom házi ^{7,9} Paprika E: 253kcal Tel.zsír.: 0,63g CH: 34,99g Só: 0,48g Zsír: 6,04g Feh.: 14,02g H.Cuk: g Ca: 56,94mg	Lekváros levél ^{1,3,7} E: 201kcal Tel.zsír.: g CH: 28,85g Só: 0,25g Zsír: 8,00g Feh.: 2,65g H.Cuk: g Ca: mg	Sajtos pogácsa ^{1,3,7} E: 188kcal Tel.zsír.: g CH: 19,35g Só: 0,20g Zsír: 9,25g Feh.: 4,40g H.Cuk: g Ca: mg
Energia:	1 018,76kcal	992,61kcal	932,07kcal	979,54kcal
Zsír:	37,03g	29,57g	30,30g	35,10g
Telített zsírsav:	5,81g	6,69g	5,90g	5,26g
Fehérje:	44,51g	45,63g	38,44g	47,72g
Szénhidrát:	124,10g	142,67g	122,15g	114,41g
Hozzáadott cukor:	5,99g	13,86g	2,00g	g
Só:	1,55g	1,13g	0,83g	1,13g
Ca:	389,71mg	412,88mg	351,59mg	322,13mg

Allergének:

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