

Óvoda (3x)

Étlap

2024. április 1 - 2024. április 5

Étkezés	2024.04.02 Kedd	2024.04.03 Szerda	2024.04.04 Csütörtök	2024.04.05 Péntek
Tízórai	Tojásrántotta paprikával ³ Tej 1,5% ⁷ Teljes kiőrlésű kenyér ¹ E: 293kcal Tel.zsír.: 3,39g CH: 32,84g Só: 0,70g Zsír: 9,98g Feh.: 17,71g H.Cuk: g Ca: 315,85mg	Müzli gyümölcsdarabokkal ¹ Tej 1,5% ⁷ E: 216kcal Tel.zsír.: 2,15g CH: 32,37g Só: 0,48g Zsír: 4,54g Feh.: 10,97g H.Cuk: 10,79g Ca: 301,98mg	Snidlinges túrókrém ^{*7,11} Tea Félbarna kenyér ¹ E: 236kcal Tel.zsír.: 1,58g CH: 35,28g Só: 0,78g Zsír: 5,21g Feh.: 10,97g H.Cuk: 6,99g Ca: 67,53mg	Diákcsemege szalámi* Kígyóborka Tej 1,5% ⁷ Graham kenyér ¹ E: 311kcal Tel.zsír.: 2,04g CH: 30,01g Só: 0,58g Zsír: 15,47g Feh.: 18,58g H.Cuk: g Ca: 294,75mg
Ebéd	Húsleves cérnametéllel ^{1,9} Tökfőzelék ^{*1,7} Főtt baromfivirslő ⁶ Kiwi E: 477kcal Tel.zsír.: 3,87g CH: 43,99g Só: 0,40g Zsír: 20,81g Feh.: 25,12g H.Cuk: g Ca: 149,14mg	Reszelttészta leves ^{1,3,9} Fasírt sertésből* (főétel) ^{1,3} Zöldséges bulgur ¹ E: 419kcal Tel.zsír.: 1,24g CH: 47,77g Só: 0,44g Zsír: 14,84g Feh.: 23,27g H.Cuk: g Ca: 85,43mg	Gulyásleves csipetkével, sertésből ^{1,3} Mákos tészta ^{*1,3} E: 587kcal Tel.zsír.: 2,40g CH: 70,41g Só: 0,12g Zsír: 24,02g Feh.: 22,72g H.Cuk: 4,00g Ca: 209,76mg	Zellerkrém leves ^{1,3,7,8,9} Levesgyöngy betét ^{1,3,7} Pirított csirkemáj* Burgonyapüré ^{*7} Céklasaláta E: 512kcal Tel.zsír.: 6,77g CH: 48,67g Só: 0,64g Zsír: 22,58g Feh.: 27,44g H.Cuk: 4,00g Ca: 174,46mg
Uzsonna	Retek* Kolbászkrém ^{*6,10} Teljes kiőrlésű kifli ^{1,7} E: 192kcal Tel.zsír.: 1,19g CH: 24,16g Só: 0,37g Zsír: 6,87g Feh.: 6,52g H.Cuk: g Ca: 37,55mg	Tepertős hatszög ^{*1,3,7} E: 218kcal Tel.zsír.: g CH: 22,55g Só: 0,32g Zsír: 10,12g Feh.: 5,28g H.Cuk: g Ca: mg	Paprika* Párizs* ^{i felvágott⁶} Magos zsemle ^{1,11} E: 212kcal Tel.zsír.: g CH: 28,40g Só: 0,26g Zsír: 6,74g Feh.: 8,78g H.Cuk: g Ca: 30,53mg	Házi gyümölcsjoghurt ^{*7} Korpás zsemle ¹ E: 271kcal Tel.zsír.: 3,97g CH: 37,67g Só: 0,73g Zsír: 7,95g Feh.: 12,05g H.Cuk: 4,00g Ca: 252,76mg
Energia:	962,97kcal	853,08kcal	1 035,05kcal	1 094,33kcal
Zsír:	37,65g	29,50g	35,97g	45,99g
Telített zsírsav:	8,45g	3,40g	3,98g	12,78g
Fehérje:	49,35g	39,52g	42,47g	58,06g
Szénhidrát:	100,99g	102,69g	134,08g	116,34g
Hozzáadott cukor:	g	10,79g	10,99g	7,99g
Só:	1,47g	1,24g	1,16g	1,94g
Ca:	502,54mg	387,41mg	307,82mg	721,97mg

Allergének:

1. Glutént tartalmazó gabona 2. Rákfélék 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. Szezám és abból készült termékek 12. Kén-dioxid 13. Puhatestűek 14. Csillagfürt