

Óvoda (3x)

Étlap

2024. április 29 - 2024. május 3

Étkezés	2024.04.29 Hétfő	2024.04.30 Kedd	2024.05.02 Csütörtök	2024.05.03 Péntek
Tízórai	Tejeskávét* ⁷ Kalács foszlós* ^{1,3,7} E: 358kcal Tel.zsír.: 3,82g CH: 57,07g Só: 0,49g Zsír: 8,43g Feh.: 12,97g H.Cuk: 13,49g Ca: 245,62mg	Paradicsom Főtt virsli* ⁶ Tej 1,5% ⁷ Teljes kiőrlésű kenyér ¹ E: 288kcal Tel.zsír.: 3,30g CH: 34,42g Só: 0,57g Zsír: 8,99g Feh.: 17,02g H.Cuk: g Ca: 308,72mg	Tojásrántotta poréhagymával ³ Tej 1,5% ⁷ Teljes kiőrlésű kenyér ¹ E: 319kcal Tel.zsír.: 3,75g CH: 33,27g Só: 0,72g Zsír: 12,18g Feh.: 18,63g H.Cuk: g Ca: 330,26mg	Magyaros vajkrém* ⁷ Paprika* Tej 1,5% ⁷ Teljes kiőrlésű kifli ^{1,7} E: 279kcal Tel.zsír.: 2,58g CH: 33,85g Só: 0,67g Zsír: 9,56g Feh.: 12,55g H.Cuk: g Ca: 295,80mg
Ebéd	Vegyes gyümölcsleves* ^{1,6,7} Ínyenc aprópecsenye* ^{1,10} Burgonyapüré* ⁷ Kivi E: 488kcal Tel.zsír.: 3,38g CH: 60,24g Só: 0,28g Zsír: 17,19g Feh.: 20,00g H.Cuk: 5,50g Ca: 161,77mg	Gulyásleves csipetkével, sertésből ^{1,3} Félbarna kenyér fél adag ¹ Túrós táska ^{1,3,7} E: 468kcal Tel.zsír.: 0,17g CH: 50,57g Só: 0,42g Zsír: 22,60g Feh.: 17,99g H.Cuk: g Ca: 21,49mg	Zöldborsóleves* ^{1,3} Vadas csirke tésztával* ^{1,3,7,10} E: 508kcal Tel.zsír.: 2,58g CH: 68,76g Só: 0,73g Zsír: 12,68g Feh.: 28,44g H.Cuk: g Ca: 97,59mg	Csontleves csigatésztával ^{1,3} Párolt sertéskaraj* Paradicsomos káposztafőzelék* ^{1,9} Teljes kiőrlésű kenyér ¹ E: 457kcal Tel.zsír.: 1,00g CH: 62,70g Só: 0,52g Zsír: 13,47g Feh.: 19,76g H.Cuk: 4,00g Ca: 100,16mg
Uzsonna	Kígyóborka* Nyári turista felvágott ⁶ Teljes kiőrlésű zsemle* ¹ E: 191kcal Tel.zsír.: 1,49g CH: 31,44g Só: 0,32g Zsír: 4,01g Feh.: 7,33g H.Cuk: g Ca: 20,99mg	Retek* Szezámagos tonhalkrém* ^{4,10,11} Kifli ^{1,7} E: 215kcal Tel.zsír.: 0,82g CH: 24,57g Só: 0,15g Zsír: 9,01g Feh.: 8,97g H.Cuk: g Ca: 57,60mg	Pritamin paprika Kockasajt* ⁷ Korpás zsemle ¹ E: 199kcal Tel.zsír.: 0,07g CH: 29,58g Só: 0,13g Zsír: 4,98g Feh.: 8,93g H.Cuk: g Ca: 12,74mg	Tejberizs erdei gyümölcsöntettel* ⁷ E: 309kcal Tel.zsír.: 1,63g CH: 59,56g Só: 0,27g Zsír: 3,00g Feh.: 9,30g H.Cuk: 20,98g Ca: 228,13mg
Energia:	1 036,83kcal	971,31kcal	1 026,32kcal	1 045,28kcal
Zsír:	29,62g	40,60g	29,83g	26,03g
Telített zsírsav:	8,69g	4,30g	6,40g	5,20g
Fehérje:	40,29g	43,98g	56,00g	41,61g
Szénhidrát:	148,75g	109,56g	131,61g	156,11g
Hozzáadott cukor:	18,98g	g	g	24,98g
Só:	1,09g	1,14g	1,58g	1,45g
Ca:	428,38mg	387,80mg	440,59mg	624,09mg

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