

Étlap Óvoda

Étlap

2025. április 28 - 2025. május 2

Étkezés	2025.04.28 Hétfő	2025.04.29 Kedd	2025.04.30 Szerda
Tízórai	Kakaó ⁷ Kinga mézes szelet ⁶ Margarin ⁶ Rozsos kenyér ¹ Paradicsom E: 234kcal Tel.zsír.: 1g CH: 34g Só: 2,8g Zsír: 7g Feh.: 8g Cuk.: 6g Ca: 16mg	Gyümölcs tea Túrós táska E: 195kcal Tel.zsír.: g CH: 35g Só: 0,0g Zsír: 3g Feh.: 6g Cuk.: 7g Ca: 0mg	Gyümölcs tea Körözött ⁷ Félbarna kenyér ¹ E: 244kcal Tel.zsír.: 2g CH: 40g Só: 1,5g Zsír: 4g Feh.: 11g Cuk.: 9g Ca: 48mg
Ebéd	Palócleves ^{1,7} Grízes (darás) tészta - gyümölcslekvárral ¹ E: 428kcal Tel.zsír.: 1g CH: 63g Só: 1,4g Zsír: 11g Feh.: 20g Cuk.: 5g Ca: 51mg	Húsleves (sertés) ^{1,9} Sült csirkemell csíkok Sóskamártás ^{1,7} Főtt burgonya fél adag Alma E: 471kcal Tel.zsír.: 2g CH: 42g Só: 2,4g Zsír: 15g Feh.: 38g Cuk.: 21g Ca: 174mg	Meggyleves ^{1,7} Sült csirkecomb Zöldséges bulgur ¹ E: 394kcal Tel.zsír.: 0g CH: 56g Só: 1,0g Zsír: 17g Feh.: 16g Cuk.: 14g Ca: 55mg
Uzsonna	Turista szalámi ⁶ Margarin ⁶ Kaliforniai paprika Császárszemle ¹ E: 186kcal Tel.zsír.: 4g CH: 22g Só: 1,1g Zsír: 15g Feh.: 8g Cuk.: 0g Ca: 29mg	Kenőmájas ⁶ Rozsos kifli Kaliforniai paprika E: 227kcal Tel.zsír.: 4g CH: 26g Só: 1,5g Zsír: 9g Feh.: 10g Cuk.: 0g Ca: 17mg	Sajtos perec ^{1,7} E: 134kcal Tel.zsír.: g CH: 21g Só: g Zsír: 4g Feh.: 4g Cuk.: g Ca: mg
Energia:	848,27kcal	893,05kcal	771,86kcal
Zsír:	33,06g	26,91g	24,42g
Telített zsírsav:	6,32g	6,05g	2,20g
Fehérje:	36,13g	53,75g	30,95g
Szénhidrát:	119,18g	102,69g	116,92g
Cukor:	5,49g	17,14g	10,44g
Só:	5,29g	3,85g	2,52g
Ca:	96,54mg	191,58mg	102,36mg

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. Szezámmag és abból készült termékek 12. Kén-dioxid 13. Puhatestűek 14. Csillagfűrt

A változás jogát fenntartjuk!