

Étlap Óvoda

Étlap

2025. április 21 - 2025. április 25

Étkezés	2025.04.22 Kedd	2025.04.23 Szerda	2025.04.24 Csütörtök	2025.04.25 Péntek
Tízórai	Gyümölcs tea Almás rácsos ^{1,3} E: 183kcal Tel.zsír.: 9g CH: 26g Só: 0,3g Zsír: 2g Feh.: 4g Cuk.: 11g Ca: 0mg	Gyümölcs tea Bundás kenyér ^{1,3} Kígyó uborka E: 243kcal Tel.zsír.: 1g CH: 39g Só: 1,9g Zsír: 7g Feh.: 6g Cuk.: 7g Ca: 15mg	Kakaó ⁷ Csirkemell sonka ⁶ Margarin ⁶ Kaliforniai paprika Teljesörlésű kenyér ¹ E: 233kcal Tel.zsír.: 1g CH: 34g Só: 1,4g Zsír: 5g Feh.: 13g Cuk.: 5g Ca: 38mg	Virslí ⁶ Ketchup Rozsos kenyér ¹ 100% Gyümölcslé E: 326kcal Tel.zsír.: 1g CH: 58g Só: 3,0g Zsír: 5g Feh.: 10g Cuk.: 2g Ca: 9mg
Ebéd	Grízgaluska leves ^{1,3} Rakott burgonya virslivel ^{3,6,7} E: 371kcal Tel.zsír.: 6g CH: 35g Só: 2,4g Zsír: 20g Feh.: 12g Cuk.: 4g Ca: 84mg	Fokhagymakrémleves kenyérkockával ^{1,7} Paradicsomos sajtos sült csirkemell ⁷ Párolt rizs E: 487kcal Tel.zsír.: 6g CH: 50g Só: 2,6g Zsír: 19g Feh.: 29g Cuk.: 3g Ca: 172mg	Zöldségleves tavaszi ^{1,9} Sertéspörkölt Sárgaborsó főzelék ¹ Félbarna kenyér ¹ E: 571kcal Tel.zsír.: 2g CH: 68g Só: 3,3g Zsír: 19g Feh.: 31g Cuk.: 5g Ca: 79mg	Gulyásleves csipetkével, sertésből Kakaós palacsinta ^{1,3,7} Félbarna kenyér ¹ E: 544kcal Tel.zsír.: 1g CH: 67g Só: 2,4g Zsír: 21g Feh.: 21g Cuk.: 33g Ca: 102mg
Uzsonna	Olasz felvágott ⁶ Margarin ⁶ Sajtos zsemle ^{1,7} Kaliforniai paprika E: 285kcal Tel.zsír.: 6g CH: 25g Só: 2,2g Zsír: 16g Feh.: 11g Cuk.: 0g Ca: 71mg	Herkules szalámi Margarin ⁶ Korpás zsemle ¹ Fejes saláta E: 205kcal Tel.zsír.: 1g CH: 25g Só: 0,7g Zsír: 8g Feh.: 8g Cuk.: 1g Ca: 20mg	Milli vaníliás krémtúró ⁷ Kakaós kifli ¹ E: 289kcal Tel.zsír.: 5g CH: 54g Só: 0,6g Zsír: 7g Feh.: 12g Cuk.: 23g Ca: 51mg	Erdei gyümölcsös zabpelyhes keksz ¹ Banán E: 299kcal Tel.zsír.: 3g CH: 46g Só: 0,2g Zsír: 11g Feh.: 4g Cuk.: 31g Ca: 20mg
Energia:	838,89kcal	934,37kcal	1 092,53kcal	1 169,78kcal
Zsír:	38,09g	33,44g	30,84g	36,69g
Telített zsírsav:	12,40g	7,55g	8,21g	5,01g
Fehérje:	27,23g	42,73g	56,40g	34,57g
Szénhidrát:	85,65g	114,79g	155,44g	170,80g
Cukor:	4,34g	4,41g	24,70g	34,05g
Só:	4,88g	5,25g	5,34g	5,57g
Ca:	154,49mg	206,35mg	167,22mg	131,21mg

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

A változás jogát fenntartjuk!