

Étlap Óvoda

Étlap

2025. március 24 - 2025. március 28

Étkezés	2025.03.24 Hétfő	2025.03.25 Kedd	2025.03.26 Szerda	2025.03.27 Csütörtök	2025.03.28 Péntek
Tízórai	Tejeskávé ^{1,7} Margarin ⁶ Rozsos kenyér ¹ Tavaszi felvágott ⁶ Kígyó uborka E: 325kcal Tel.zsír.: 5g CH: 42g Só: 2,7g Zsír: 11g Feh.: 13g Cuk.: 11g Ca: 247mg	Gyümölcs tea Debreceni csirkemell sonka ⁶ Margarin ⁶ Korpás kenyér ¹ Kaliforniai paprika E: 243kcal Tel.zsír.: 1g CH: 40g Só: 2,8g Zsír: 4g Feh.: 10g Cuk.: 7g Ca: 6mg	Kakaó ⁷ Fahéjas csiga ^{1,3} E: 168kcal Tel.zsír.: 0g CH: 30g Só: 0,0g Zsír: 4g Feh.: 4g Cuk.: 5g Ca: 12mg	Gyümölcs tea Főtt tojás ³ Vajkrém ⁷ Császárszemle ¹ Fejes saláta E: 204kcal Tel.zsír.: 2g CH: 29g Só: 0,2g Zsír: 7g Feh.: 5g Cuk.: 8g Ca: 27mg	Gyümölcs tea Cukkinikrém ⁷ Rozsos kenyér ¹ E: 356kcal Tel.zsír.: 6g CH: 53g Só: 3,6g Zsír: 11g Feh.: 13g Cuk.: 9g Ca: 459mg
Ebéd	Zöldborsóleves ¹ Alma Sárgabarackízes gombóc ¹ E: 586kcal Tel.zsír.: 1g CH: 109g Só: 1,1g Zsír: 10g Feh.: 14g Cuk.: 21g Ca: 42mg	Karalábéleves ¹ Fasírt (sertés) ^{1,3} Burgonyafőzelék ^{1,7} E: 455kcal Tel.zsír.: 3g CH: 42g Só: 2,8g Zsír: 23g Feh.: 18g Cuk.: 3g Ca: 74mg	Karfiolkrémleves levesgyönggyel ^{1,3,7} Hentestokány ^{9,10} Párolt rizs E: 454kcal Tel.zsír.: 3g CH: 46g Só: 2,3g Zsír: 21g Feh.: 19g Cuk.: 5g Ca: 73mg	Húsleves (sertés) ^{1,9} Sült csirkemell csíkok Pirított dara ¹ Meggymártás ^{1,7} E: 575kcal Tel.zsír.: 2g CH: 76g Só: 2,1g Zsír: 14g Feh.: 35g Cuk.: 25g Ca: 111mg	Paradicsomleves ^{1,9} Tarhonyáshús ¹ Csemege uborka ^{9,10} E: 423kcal Tel.zsír.: 1g CH: 52g Só: 3,5g Zsír: 15g Feh.: 19g Cuk.: 8g Ca: 52mg
Uzsonna	Pizzás párna ¹ E: 221kcal Tel.zsír.: g CH: 23g Só: g Zsír: 12g Feh.: 5g Cuk.: g Ca: mg	Túrórudi ^{6,7} Croissant ¹ E: 344kcal Tel.zsír.: 9g CH: 33g Só: 0,4g Zsír: 20g Feh.: 6g Cuk.: 20g Ca: 41mg	Medve kockasajt sonkás ⁷ Sajtos kifli ^{1,7} E: 221kcal Tel.zsír.: 2g CH: 25g Só: 0,9g Zsír: 9g Feh.: 10g Cuk.: 0g Ca: 66mg	Soproni felvágott Margarin ⁶ Teljeskiörlesű szemle ¹ Kígyó uborka E: 194kcal Tel.zsír.: 1g CH: 33g Só: 2,2g Zsír: 4g Feh.: 6g Cuk.: 0g Ca: 4mg	Banán Erdei gyümölcsös zabpelyhes keksz ¹ E: 352kcal Tel.zsír.: 3g CH: 58g Só: 0,2g Zsír: 11g Feh.: 5g Cuk.: 43g Ca: 23mg
Energia:	1 131,60kcal	1 040,83kcal	842,62kcal	973,97kcal	1 131,17kcal
Zsír:	32,55g	47,89g	33,51g	25,45g	36,63g
Telített zsírsav:	5,94g	13,43g	4,78g	5,04g	9,98g
Fehérje:	31,71g	34,03g	33,33g	44,94g	37,10g
Szénhidrát:	174,00g	115,80g	101,45g	137,22g	163,09g
Cukor:	20,26g	4,19g	7,95g	16,01g	37,73g
Só:	3,81g	6,01g	3,17g	4,55g	7,32g
Ca:	289,10mg	120,38mg	150,30mg	141,96mg	534,58mg

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. Csillagfürt

A változás jogát fenntartjuk!