

Étlap Óvoda

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	Gyümölcs tea, Hot dog ^{1,6,10} E: 66,20kcal Tel.zsír.: 0,41g CH: 10,20g Só: 0,40g Zsír: 1,90g Feh.: 1,96g Cuk.: 8,98g Ca: mg	Gyümölcs tea, Kifli ¹ , Édes krémtúró ⁷ E: 209,98kcal Tel.zsír.: 0,99g CH: 40,62g Só: 0,64g Zsír: 2,14g Feh.: 6,78g Cuk.: 17,82g Ca: 18,30mg	Gyümölcs tea, Tepertőkrém ¹⁰ , Korpás kenyér ¹ , Kaliforniai paprika E: 266,45kcal Tel.zsír.: 3,08g CH: 39,10g Só: 2,44g Zsír: 9,09g Feh.: 6,29g Cuk.: 7,32g Ca: mg	Kakaó ⁷ , Csemege szalámi, Vajkrém ⁷ , Graham kenyér ¹ , Kigyó uborka E: 303,57kcal Tel.zsír.: 5,74g CH: 35,65g Só: 1,50g Zsír: 13,41g Feh.: 9,66g Cuk.: 5,47g Ca: 2,40mg
Ebéd	Burgonyaleves (magyaros) ¹ , Túrótöltelikes gombóc ^{1,3,7} E: 739,10kcal Tel.zsír.: 8,75g CH: 115,11g Só: 1,98g Zsír: 20,27g Feh.: 23,34g Cuk.: 1,81g Ca: 39,00mg	Zöldségleves zabgaluskával ^{1,3,9} , Kelkáposzta főzelék ¹ , Sertéspörkölt, Kenyér ¹ E: 514,85kcal Tel.zsír.: 1,66g CH: 55,43g Só: 3,42g Zsír: 20,21g Feh.: 25,92g Cuk.: 16,95g Ca: mg	Húsgombóc leves ^{1,3,9} , Tojásropogós ^{1,3} , Zöldborsó főzelék ^{1,7} , Kenyér ¹ E: 553,81kcal Tel.zsír.: 2,58g CH: 68,24g Só: 3,36g Zsír: 19,74g Feh.: 24,46g Cuk.: 4,59g Ca: 34,20mg	Paradicsomleves ^{1,3,9} , Bácskai rizseshús, Csemege uborka E: 454,83kcal Tel.zsír.: 1,37g CH: 55,69g Só: 3,56g Zsír: 17,13g Feh.: 18,04g Cuk.: 4,66g Ca: mg
Uzsonna	Zala felvágott ⁶ , Margarin ⁶ , Császárszemle ¹ , Kaliforniai paprika E: 115,54kcal Tel.zsír.: 3,14g CH: 1,95g Só: 0,86g Zsír: 9,61g Feh.: 5,14g Cuk.: 0,04g Ca: mg	Tavaszi felvágott ⁶ , Margarin ⁶ , Retek hónapos, Rozsos zsemle ¹ E: 219,73kcal Tel.zsír.: 2,21g CH: 30,81g Só: 2,41g Zsír: 7,27g Feh.: 7,35g Cuk.: 0,64g Ca: mg	Kakaós csiga ^{1,3} E: 108,46kcal Tel.zsír.: g CH: 19,43g Só: g Zsír: 2,65g Feh.: 2,42g Cuk.: g Ca: mg	Kockasajt, Sajtos kifli ^{1,7} E: 36,58kcal Tel.zsír.: 0,03g CH: 1,47g Só: 0,02g Zsír: 2,62g Feh.: 1,78g Cuk.: 0,00g Ca: mg
Energia:	920,84kcal	944,56kcal	928,72kcal	794,98kcal
Zsír:	31,79g	29,63g	31,47g	33,16g
Telített zsírsav:	12,30g	4,85g	5,66g	7,14g
Fehérje:	30,44g	40,05g	33,17g	29,49g
Szénhidrát:	127,26g	126,86g	126,76g	92,82g
Cukor:	7,69g	16,98g	6,99g	2,34g
Só:	3,24g	6,48g	5,80g	5,08g
Ca:	39,00mg	18,30mg	34,20mg	2,40mg

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!