

Étlap Óvoda

Étlap

2024. május 13 - 2024. május 17

Étkezés	2024.05.13 Hétfő	2024.05.14 Kedd	2024.05.15 Szerda	2024.05.16 Csütörtök	2024.05.17 Péntek
Tízórai	Gyümölcs tea, Fürdői füstölt szelet, Kenyér ₁ , Vajkrém ₇ , Kaliforniai paprika E: 239,92kcal Tel.zsír: 3,55g CH: 41,02g Só: 1,46g Zsír: 4,88g Feh.: 7,75g Cuk.: 7,25g Ca: mg	Gyümölcs tea, Gépsonka, Margarin ₆ , Félbarna kenyér _{1,3,7} , Retek hónapos E: 266,30kcal Tel.zsír: 1,68g CH: 39,03g Só: 1,66g Zsír: 6,25g Feh.: 13,06g Cuk.: 7,53g Ca: mg	Kakaó ₇ , Csokis croissant ₁ E: 247,62kcal Tel.zsír: 4,80g CH: 23,85g Só: 0,42g Zsír: 15,01g Feh.: 4,00g Cuk.: 13,18g Ca: 2,40mg	Gyümölcs tea, Rozsos kifli, Afrikai harcsapástétom ₄ , Kaliforniai paprika E: 227,36kcal Tel.zsír: 0,08g CH: 33,91g Só: 0,93g Zsír: 6,89g Feh.: 7,19g Cuk.: 7,43g Ca: mg	Mogyorókrém, Kifli ₁ , Tej ₇ E: 310,20kcal Tel.zsír: 4,62g CH: 41,95g Só: 1,03g Zsír: 10,53g Feh.: 11,54g Cuk.: 17,80g Ca: 240,00mg
Ebéd	Frankfurti leves _{1,6,7} , Grízes (darás) tészta - gyümölcslekvárral ₁ E: 427,43kcal Tel.zsír: 3,10g CH: 61,81g Só: 1,91g Zsír: 13,67g Feh.: 14,99g Cuk.: 6,01g Ca: 20,00mg	Kertészleves _{1,9} , Húspogácsa sertésből _{1,3} , Fejtettbabfőzelék _{1,7} , Kenyér ₁ E: 658,78kcal Tel.zsír: 2,48g CH: 77,80g Só: 3,35g Zsír: 19,06g Feh.: 35,11g Cuk.: 4,97g Ca: 20,00mg	Zöldséges gombaleves ₉ , Csöben sült brokkoli csirkemellel rétegezve _{1,3,7,8} , Párolt rizs E: 455,55kcal Tel.zsír: 4,64g CH: 50,30g Só: 2,41g Zsír: 14,58g Feh.: 29,01g Cuk.: 8,78g Ca: 76,20mg	Hamis gulyásleves csipetkével _{1,3} , Húsgombóc ₃ , Karalábefőzelék _{1,7} , Kenyér ₁ E: 525,16kcal Tel.zsír: 1,60g CH: 59,78g Só: 3,40g Zsír: 23,72g Feh.: 17,74g Cuk.: 2,73g Ca: 34,20mg	Zellerkrémleves _{1,7,8} , Levesgyöngy betét _{1,3,7} , Sertéspörkölt, Tészta köret ₁ , Csalamádé E: 517,87kcal Tel.zsír: 2,79g CH: 60,71g Só: 3,71g Zsír: 19,28g Feh.: 23,87g Cuk.: 8,36g Ca: 12,60mg
Uzsonna	Tepertókrém ₁₀ , Kígyó uborka, Rozsos kifli E: 210,80kcal Tel.zsír: 3,14g CH: 25,16g Só: 0,85g Zsír: 9,15g Feh.: 6,73g Cuk.: 0,94g Ca: mg	Diós búrkifli ₁ E: 2,19kcal Tel.zsír: g CH: 0,23g Só: g Zsír: 0,12g Feh.: 0,04g Cuk.: g Ca: mg	Zala felvágott ₆ , Margarin ₆ , Rozsos zsemle ₁ , Retek hónapos E: 244,28kcal Tel.zsír: 2,93g CH: 30,49g Só: 2,67g Zsír: 9,33g Feh.: 9,19g Cuk.: 0,48g Ca: mg	Paprikás szalámi, Margarin ₆ , Császárszemle ₁ , Kígyó uborka E: 277,10kcal Tel.zsír: 3,37g CH: 26,79g Só: 1,00g Zsír: 14,59g Feh.: 8,41g Cuk.: 0,38g Ca: mg	Sajtos percc _{1,7} E: 67,10kcal Tel.zsír: g CH: 10,34g Só: g Zsír: 1,82g Feh.: 1,93g Cuk.: g Ca: mg
Energia:	878,14kcal	927,27kcal	947,45kcal	1 029,63kcal	895,17kcal
Zsír:	27,70g	25,43g	38,91g	45,19g	31,62g
Telített zsírsav:	9,79g	4,16g	12,37g	5,05g	7,41g
Fehérje:	29,48g	48,21g	42,19g	33,34g	37,33g
Szénhidrát:	128,00g	117,06g	104,64g	120,48g	113,00g
Cukor:	14,20g	12,51g	22,45g	10,53g	26,16g
Só:	4,22g	5,02g	5,50g	5,33g	4,74g
Ca:	20,00mg	20,00mg	78,60mg	34,20mg	252,60mg

Allergének:

1. Glutént tartalmazó gabona 2. Rákkfélek 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. Szezám és abból készült termékek 12. Kén-dioxid 13. Puhatestűek 14. Csillagfürt

A változás jogát fenntartjuk!