

Étlap Óvoda

Étlap

2024. május 6 - 2024. május 10

Étkezés	2024.05.06 Hétfő	2024.05.07 Kedd	2024.05.08 Szerda	2024.05.09 Csütörtök	2024.05.10 Péntek
Tízórai	Kakaó⁷, Banán, Croissant¹ E: 373,62kcal Tel.zsír: 4,80g CH: 52,89g Só: 0,49g Zsír: 15,13g Feh.: 5,56g Cuk.: 42,22g Ca: 2,40mg	Gyümölcs tea, Csirkemell sonka⁶, Alma, Margarin⁶, Korpás kenyér¹, Kaliforniai paprika E: 293,78kcal Tel.zsír: 1,11g CH: 48,59g Só: 3,02g Zsír: 5,06g Feh.: 12,26g Cuk.: 14,79g Ca: mg	Gyümölcs tea, Sonkakrém, Graham kenyér¹, Kígyó uborka E: 244,85kcal Tel.zsír: 1,14g CH: 40,93g Só: 1,83g Zsír: 4,16g Feh.: 10,55g Cuk.: 7,47g Ca: mg	Tej, gabona pehely^{1,7} E: 179,80kcal Tel.zsír: 2,51g CH: 25,78g Só: 0,62g Zsír: 4,96g Feh.: 7,72g Cuk.: 17,44g Ca: 228,00mg	Gyümölcs tea, Baromfi párizsi^{1,6}, Margarin⁶, Szezámagos zsemle^{1,11}, Retek hónapos E: 248,58kcal Tel.zsír: 1,76g CH: 35,82g Só: 1,26g Zsír: 7,85g Feh.: 8,32g Cuk.: 7,53g Ca: mg
Ebéd	Csirkeraguleves, tárkonyos^{1,7,9}, Káposztás kocka¹ E: 435,19kcal Tel.zsír: 2,30g CH: 59,59g Só: 1,67g Zsír: 11,96g Feh.: 21,30g Cuk.: 15,97g Ca: 20,00mg	Tarhonyaleves^{1,3}, Főtt tojás³, Spenót mártás^{1,7,8}, Kenyér¹ E: 287,43kcal Tel.zsír: 2,33g CH: 44,69g Só: 2,46g Zsír: 7,54g Feh.: 9,59g Cuk.: 2,80g Ca: 21,00mg	Zöldségleves^{1,9}, Lasagne^{1,7,8} E: 644,49kcal Tel.zsír: 9,55g CH: 63,07g Só: 2,58g Zsír: 28,10g Feh.: 33,30g Cuk.: 7,69g Ca: 315,92mg	Fokhagymakrémleves^{1,7,8}, Levesgyöngy betét^{1,3,7}, Currys csirkés rizseshús E: 373,64kcal Tel.zsír: 2,92g CH: 41,98g Só: 1,78g Zsír: 13,33g Feh.: 20,96g Cuk.: 3,86g Ca: 15,75mg	Paprikás burgonya kolbásszal, 100% Gyümölcslé, Kenyér¹, Müzliszelet^{1,7} E: 477,94kcal Tel.zsír: 3,02g CH: 74,87g Só: 1,61g Zsír: 13,85g Feh.: 12,08g Cuk.: 1,65g Ca: mg
Uzsonna	Kenőmájás⁶, Rozsos kifli, Retek hónapos E: 223,71kcal Tel.zsír: 3,87g CH: 25,00g Só: 1,48g Zsír: 9,08g Feh.: 10,26g Cuk.: 0,77g Ca: mg	Pizzás csiga^{1,7} E: 220,50kcal Tel.zsír: g CH: 23,00g Só: g Zsír: 11,50g Feh.: 4,50g Cuk.: g Ca: mg	Kakaós kifli, Gyümölcs joghurt E: 219,16kcal Tel.zsír: 3,62g CH: 38,39g Só: 0,74g Zsír: 7,97g Feh.: 8,52g Cuk.: 17,65g Ca: 101,60mg	Csemege szalámi, Margarin⁶, Rozsos zsemle¹, Kaliforniai paprika E: 238,20kcal Tel.zsír: 2,88g CH: 31,13g Só: 2,44g Zsír: 9,00g Feh.: 7,75g Cuk.: 0,04g Ca: mg	Mexikói rúd¹ E: 97,59kcal Tel.zsír: g CH: 8,36g Só: g Zsír: 6,03g Feh.: 1,76g Cuk.: g Ca: mg
Energia:	1 032,52kcal	801,71kcal	1 108,49kcal	791,64kcal	824,11kcal
Zsír:	36,17g	24,10g	40,22g	27,29g	27,73g
Telített zsírsav:	10,98g	3,44g	14,31g	8,31g	4,79g
Fehérje:	37,11g	26,35g	52,37g	36,43g	22,16g
Szénhidrát:	137,49g	116,27g	142,40g	98,89g	119,05g
Cukor:	11,25g	6,99g	19,22g	1,62g	7,14g
Só:	3,64g	5,48g	5,15g	4,84g	2,87g
Ca:	22,40mg	21,00mg	417,52mg	243,75mg	mg

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!