

óvodas

Étlap

2024. április 22 - 2024. április 26

Étkezés	2024.04.22 Hétfő	2024.04.23 Kedd	2024.04.24 Szerda	2024.04.25 Csütörtök	2024.04.26 Péntek
Reggeli	Nutella ^{1,5} , Tej ⁷ , Kenyér félbarna ^{1,3,7} E: 280,10kcal Tel.zsír.: 2,68g CH: 42,45g Só: 1,24g Zsír: 6,60g Feh.: 12,35g Cuk: 4,80g Ca: 228,00mg	Tojásrántotta hagymával, paprikával ³ , Tea citromlével, Kenyér félbarna ^{1,3,7} E: 283,36kcal Tel.zsír.: 1,39g CH: 40,20g Só: 1,49g Zsír: 8,21g Feh.: 9,45g Cuk: 6,99g Ca: mg	Rozsos kenyér, zöldfűszeres sajtkrém, retek ^{1,3,7} , Gyümölcs tea E: 302,66kcal Tel.zsír.: 7,45g CH: 28,96g Só: 1,50g Zsír: 13,69g Feh.: 15,06g Cuk: g Ca: 320,00mg	Briós ^{1,3,7} , Tejeskávét ⁷ E: 244,42kcal Tel.zsír.: 2,23g CH: 41,89g Só: 0,43g Zsír: 4,82g Feh.: 8,08g Cuk: 16,06g Ca: 171,00mg	Teljeskiőrlésű kenyér ^{1,3,7} , Zöldárú paradicsom, Margarin, Csipkebogyó tea, eidami sajt ⁷ E: 262,55kcal Tel.zsír.: 4,74g CH: 32,40g Só: 0,99g Zsír: 10,06g Feh.: 10,28g Cuk: 6,99g Ca: 160,00mg
Ebéd	Lebbencsleves ¹ , Finomfőzelék ^{1,7} , Sült bécsi virsli, Kenyér félbarna ebédhez ^{1,3,7} E: 395,40kcal Tel.zsír.: 4,42g CH: 46,38g Só: 3,03g Zsír: 16,20g Feh.: 14,93g Cuk: g Ca: 34,20mg	Grízgaluska leves ^{1,3} , Párolt rizs, Csirke gyros, Saláta mix ^{7,9} E: 567,84kcal Tel.zsír.: 4,34g CH: 55,12g Só: 2,48g Zsír: 23,25g Feh.: 33,13g Cuk: g Ca: 127,20mg	Köménymaglevés pirított kenyérkockával ^{1,3,7} , Milánói makaróni shüssal ^{1,7} , Reszelt sajt ⁷ E: 472,46kcal Tel.zsír.: 7,30g CH: 38,72g Só: 3,23g Zsír: 23,51g Feh.: 25,42g Cuk: g Ca: 127,21mg	Zöldbableves magyaros ^{1,7,9} , Reszelt (pirított) csirkemáj, Tört burgonya, csalamádé E: 414,32kcal Tel.zsír.: 3,13g CH: 50,78g Só: 3,25g Zsír: 14,99g Feh.: 18,05g Cuk: 3,00g Ca: 20,00mg	Nudli (burgonyasodralék, krumplinudli) ^{1,3} , Lencsegulyás (sertés) csipetkével ^{1,3} E: 558,95kcal Tel.zsír.: 0,85g CH: 66,83g Só: 1,84g Zsír: 20,52g Feh.: 23,84g Cuk: g Ca: mg
Uzsonna	Ivólé narancs, piskóta szelet E: 144,58kcal Tel.zsír.: g CH: 34,30g Só: 0,00g Zsír: 0,24g Feh.: 0,55g Cuk: 19,98g Ca: mg	Zsemle ^{1,3,7} , Retek, vajkrém ⁷ E: 199,14kcal Tel.zsír.: 2,91g CH: 29,85g Só: 0,81g Zsír: 6,39g Feh.: 5,52g Cuk: g Ca: mg	belvita jóreggelt erdei gyümölcsös ^{1,3,7} E: 225,00kcal Tel.zsír.: 0,80g CH: 34,00g Só: g Zsír: 7,75g Feh.: 3,75g Cuk: g Ca: mg	puding vanília ^{6,7} E: 182,25kcal Tel.zsír.: 0,95g CH: 37,34g Só: 0,16g Zsír: 1,77g Feh.: 4,02g Cuk: 22,49g Ca: mg	Korpás kifli ¹ , Zalakrém ^{6,7} , Zöldárú póréhagyma E: 147,96kcal Tel.zsír.: 2,59g CH: 13,51g Só: 0,97g Zsír: 7,60g Feh.: 6,21g Cuk: g Ca: 3,00mg
Energia:	820,08kcal	1 050,34kcal	1 000,11kcal	840,99kcal	969,47kcal
Zsír:	23,05g	37,85g	44,94g	21,58g	38,18g
Telített zsírsav:	7,10g	8,64g	15,55g	6,31g	8,18g
Fehérje:	27,82g	48,10g	44,23g	30,15g	40,33g
Szénhidrát:	123,13g	125,17g	101,68g	130,00g	112,74g
Cukor:	24,78g	6,99g	g	41,54g	6,99g
Só:	4,28g	4,78g	4,73g	3,83g	3,80g
Ca:	262,20mg	127,20mg	447,21mg	191,00mg	163,00mg

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!