

óvodás

Étlap

2025. április 21 - 2025. április 25

Étkezés	2025.04.21 Hétfő	2025.04.22 Kedd	2025.04.23 Szerda	2025.04.24 Csütörtök	2025.04.25 Péntek
Reggeli		Kifli ^{1,3} , Joghurt eperrel ⁷ E: 191kcal Tel.zsír.: 2g CH: 31g Só: 0,9g Zsír: 4g Feh.: 7g Cuk.: 8g Ca: 135mg	Teljeskiörlésű kenyér ^{1,3,7} , Tavasz felvágott ⁶ , Tej ⁷ , kaliforniai paprika E: 279kcal Tel.zsír.: 3g CH: 36g Só: 1,3g Zsír: 8g Feh.: 15g Cuk.: 11g Ca: 252mg	Kenyér sajt ^{1,3,7} , Paradicsom, Csipkebogyó tea E: 330kcal Tel.zsír.: 7g CH: 35g Só: 1,8g Zsír: 14g Feh.: 16g Cuk.: 9g Ca: 336mg	Bundás zsemle ^{1,3,7} , Tea citromlével E: 389kcal Tel.zsír.: 3g CH: 29g Só: 1,1g Zsír: 27g Feh.: 4g Cuk.: 14g Ca: 40mg
Ebéd		Lencseleves ^{1,7,10} , Tökfőzelék ^{1,7} , Főtt baromfivirslie ⁶ E: 469kcal Tel.zsír.: 6g CH: 37g Só: 2,6g Zsír: 26g Feh.: 21g Cuk.: 11g Ca: 106mg	Francia hagymaleves kenyérkockával ^{1,3,7,8} , Rakott tészta csirkehússal, cukkinivel ^{1,3,7} E: 524kcal Tel.zsír.: 9g CH: 57g Só: 2,6g Zsír: 23g Feh.: 26g Cuk.: 10g Ca: 291mg	Sertésraguleves tárkonyos ^{1,7,9} , Rizsfelfújt lekvárral ^{1,3,7} E: 640kcal Tel.zsír.: 4g CH: 87g Só: 1,3g Zsír: 22g Feh.: 21g Cuk.: 39g Ca: 219mg	Paradicsomleves ^{1,9} , Csirkemell cornflakes bundában ³ , Párolt rizs E: 589kcal Tel.zsír.: 4g CH: 59g Só: 1,3g Zsír: 29g Feh.: 21g Cuk.: 5g Ca: 23mg
Uzsonna		Retek, Kenyér félbarna ^{1,3,7} , vajkrém ⁷ E: 192kcal Tel.zsír.: 3g CH: 28g Só: 0,9g Zsír: 7g Feh.: 6g Cuk.: 0g Ca: 23mg	almalé szűrt 50%-os, nápolyi ^{1,7} E: 208kcal Tel.zsír.: 2g CH: 38g Só: 0,0g Zsír: 6g Feh.: 2g Cuk.: 5g Ca: 14mg	Joghurt eperrel ⁷ E: 82kcal Tel.zsír.: 2g CH: 8g Só: 0,3g Zsír: 4g Feh.: 4g Cuk.: 8g Ca: 127mg	dörmi piskóta E: kcal Tel.zsír.: g CH: g Só: g Zsír: g Feh.: g Cuk.: g Ca: mg
Energia:	kcal	853,09kcal	1 011,03kcal	1 052,47kcal	978,18kcal
Zsír:	g	36,10g	37,64g	39,62g	56,89g
Telített zsírsav:	g	11,20g	14,31g	13,14g	7,03g
Fehérje:	g	34,56g	42,47g	40,58g	25,80g
Szénhidrát:	g	95,40g	130,97g	130,78g	87,14g
Cukor:	g	16,74g	21,59g	20,33g	7,94g
Só:	g	4,42g	3,95g	3,44g	2,44g
Ca:	mg	264,09mg	558,03mg	682,18mg	62,87mg

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. Szezámag és abból készült termékek 12. Kén-dioxid 13. Puhatestűek 14. Csillagfürt

A változás jogát fenntartjuk!