

Óvoda

Étlap

2024. május 13 - 2024. május 19

Étkezés	2024.05.13 Hétfő	2024.05.14 Kedd	2024.05.15 Szerda	2024.05.16 Csütörtök	2024.05.17 Péntek	2024.05.18 Szombat	2024.05.19 Vasárnap	
<b>Tízórai</b>	<b>Tükörtojás<sub>3</sub>, Zöldáru új hagyma, Tej<sub>7</sub>, tk. zsemle<sub>1,3,7</sub></b>  E: 320,01kcal Zsír: 14,18g Tel.zsír.: 2,80g Feh.: 18,76g CH: 27,38g Cuk: g Só: 0,14g Ca: 269,46mg	<b>Paradicsom, fűszeres sajtkrém<sub>7</sub>, Tej<sub>7</sub>, tk. zsemle<sub>1,3,7</sub></b>  E: 343,15kcal Zsír: 18,22g Tel.zsír.: 7,37g Feh.: 15,79g CH: 26,43g Cuk: g Só: 0,30g Ca: 272,21mg	<b>Diós sajtkrém<sub>7,8</sub>, Zöldáru paprika, Tea, teljeskiörlésű kenyér<sub>1,3,7</sub></b>  E: 374,73kcal Zsír: 21,94g Tel.zsír.: 10,59g Feh.: 9,24g CH: 34,02g Cuk: 6,99g Só: 0,48g Ca: 101,76mg	<b>Lilahagyma, Zala felvágott<sub>6</sub>, Margarin, Tej<sub>7</sub>, tk. zsemle<sub>1,3,7</sub></b>  E: 359,59kcal Zsír: 18,55g Tel.zsír.: 5,11g Feh.: 18,97g CH: 26,54g Cuk: g Só: 0,86g Ca: 242,51mg	<b>Májkrem<sub>6</sub>, Tej<sub>7</sub>, Zöldáru uborka, tk. zsemle<sub>1,3,7</sub></b>  E: 327,44kcal Zsír: 15,34g Tel.zsír.: 3,95g Feh.: 18,44g CH: 26,35g Cuk: g Só: 0,60g Ca: 232,75mg			
<b>Ebéd</b>	<b>Zellerkrémleves<sub>1,3,7,8</sub>, Sertéspörkölt, Főtt burgonya, Szilvakompót</b>  E: 388,02kcal Zsír: 24,01g Tel.zsír.: 2,49g Feh.: 13,78g CH: 26,99g Cuk: 7,99g Só: 0,19g Ca: 52,47mg	<b>Zöldborsóleves galuskával<sub>1,3</sub>, Sült csirkecomb, Petrezselymes rizs, Céklasaláta</b>  E: 437,88kcal Zsír: 17,09g Tel.zsír.: 1,32g Feh.: 17,20g CH: 59,90g Cuk: 2,00g Só: 0,42g Ca: 69,52mg	<b>Alföldi gulyásleves sertés, Tejbegríz (tejbedara) kakaó szórattal<sub>1,7</sub></b>  E: 525,37kcal Zsír: 22,92g Tel.zsír.: 2,20g Feh.: 21,72g CH: 55,59g Cuk: 13,99g Só: 0,22g Ca: 254,46mg	<b>Lebbencsleves<sub>1</sub>, Töltött káposzta<sub>1,3,7</sub>, Félbarna kenyér ebédhez<sub>1,3,7</sub></b>  E: 499,83kcal Zsír: 13,39g Tel.zsír.: 2,37g Feh.: 19,86g CH: 72,09g Cuk: g Só: 0,81g Ca: 107,17mg	<b>Nyírségi gombóclevés<sub>1,3,7,9</sub>, Mákos kalács<sub>1,3,7</sub></b>  E: 507,35kcal Zsír: 21,79g Tel.zsír.: 5,77g Feh.: 21,86g CH: 53,53g Cuk: 8,99g Só: 0,55g Ca: 274,24mg			
<b>Uzsonna</b>	<b>Csíkossalí<sub>1,3,7</sub>, Kefir<sub>7</sub>, Alma</b>  E: 253,94kcal Zsír: 9,89g Tel.zsír.: 4,39g Feh.: 10,07g CH: 31,03g Cuk: g Só: 0,81g Ca: 281,55mg	<b>Kifli<sub>1,3</sub>, Alma, kockasajt<sub>7</sub></b>  E: 181,14kcal Zsír: 3,28g Tel.zsír.: g Feh.: 5,86g CH: 31,51g Cuk: g Só: 0,39g Ca: 19,99mg	<b>Natúr joghurt<sub>7</sub>, csokoládés gabonagolyó teljes kiörlésű</b>  E: 97,05kcal Zsír: 5,40g Tel.zsír.: 2,93g Feh.: 5,10g CH: 6,90g Cuk: g Só: 0,45g Ca: 180,00mg	<b>Kakaós csiga<sub>1,3,7</sub>, Alma</b>  E: 146,74kcal Zsír: 3,09g Tel.zsír.: g Feh.: 2,86g CH: 27,13g Cuk: g Só: 0,01g Ca: 11,55mg	<b>Kifli<sub>1,3</sub>, Gyümölcs joghurt<sub>7</sub>, Alma</b>  E: 236,73kcal Zsír: 5,16g Tel.zsír.: 2,34g Feh.: 8,55g CH: 38,18g Cuk: 9,75g Só: 0,75g Ca: 172,39mg			
Energia:	961,97kcal	962,17kcal	997,15kcal	1 006,15kcal	1 071,52kcal	kcal	kcal	
Zsír:	48,08g	38,58g	50,26g	35,03g	42,29g	g	g	
Telített zsírsav:	9,68g	8,69g	15,71g	7,48g	12,05g	g	g	
Fehérje:	42,61g	38,84g	36,06g	41,69g	48,85g	g	g	
Szénhidrát:	85,39g	117,83g	96,51g	125,75g	118,06g	g	g	
Hozzáadott cukor:	7,99g	2,00g	20,98g	g	18,74g	g	g	
Só:	1,14g	1,11g	1,15g	1,68g	1,90g	g	g	
Ca:	603,48mg	361,71mg	536,21mg	361,22mg	679,38mg	mg	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. Szezám és abból készült termékek 12. Kén-dioxid 13. Puhatestűek 14. Csillagfürt

A változás jogát fenntartjuk!