

Óvoda

Étlap

2024. március 11 - 2024. március 14

Étkezés	2024.03.11 Hétfő	2024.03.12 Kedd	2024.03.13 Szerda	2024.03.14 Csütörtök
Tízórai	Teljes kiőrlésű zsemle, Zala felvágott ⁶ , Paradicsom, Margarin ⁷ , Kakaó ⁷ E: 242,47kcal Tel.zsír.: 5,25g CH: 18,48g Só: 0,98g Zsír: 13,66g Feh.: 11,92g Cuk: 7,42g Ca: 240,00mg	Zabkása ^{1,7} , Banán E: 396,32kcal Tel.zsír.: 3,75g CH: 64,54g Só: 0,32g Zsír: 9,04g Feh.: 13,99g Cuk: 3,00g Ca: 240,00mg	korpás zsemle ^{1,3,7} , Bécsi felvágott, Margarin ⁷ , Tejeskávét ⁷ , Uborka E: 377,56kcal Tel.zsír.: 2,35g CH: 43,62g Só: 0,78g Zsír: 16,20g Feh.: 14,56g Cuk: 11,99g Ca: 180,00mg	Graham kenyér ¹ , Házi húskrém ¹⁰ , Paprika, Tea E: 247,86kcal Tel.zsír.: 2,97g CH: 30,21g Só: 1,48g Zsír: 9,24g Feh.: 9,32g Cuk: 5,99g Ca: mg
Ebéd	Zöldborsóleves galuskával ^{1,3} , Savanyú vetrece ^{1,7,10} , Spagetti ¹ E: 586,81kcal Tel.zsír.: 3,65g CH: 62,40g Só: 1,90g Zsír: 23,56g Feh.: 24,09g Cuk: g Ca: 26,00mg	Húsleves cérnametéllel ^{1,8,9} , Pirított dara ¹ , Meggy mártás ^{1,7} E: 515,76kcal Tel.zsír.: 1,59g CH: 77,39g Só: 0,38g Zsír: 11,46g Feh.: 23,44g Cuk: 9,99g Ca: 96,00mg	Kertészleves, Bakonyi csirkeragu ^{1,7} , Bulgur E: 685,01kcal Tel.zsír.: 3,11g CH: 83,37g Só: 1,82g Zsír: 20,64g Feh.: 34,01g Cuk: g Ca: 26,00mg	Tarhonyaleves, Mandarin, Rakott karfiol ⁷ E: 465,60kcal Tel.zsír.: 4,18g CH: 39,44g Só: 0,58g Zsír: 21,95g Feh.: 25,47g Cuk: g Ca: 26,00mg
Uzsonna	Kifli ^{1,3} , Kocka sajt ⁷ E: 111,66kcal Tel.zsír.: g CH: 22,85g Só: 0,38g Zsír: 0,48g Feh.: 3,88g Cuk: g Ca: 4,20mg	Teljes kiőrlésű zsemle, Párizsi ⁶ , Margarin ⁷ E: 85,78kcal Tel.zsír.: g CH: 0,53g Só: 0,62g Zsír: 7,47g Feh.: 3,65g Cuk: g Ca: mg	Zabkeksz ¹ , Alma E: 25,53kcal Tel.zsír.: g CH: 4,85g Só: 0,01g Zsír: 0,42g Feh.: 0,31g Cuk: 0,22g Ca: mg	Túrós batyu ^{1,3,7} , Tej ⁷ E: 200,55kcal Tel.zsír.: 2,28g CH: 26,15g Só: 0,15g Zsír: 6,30g Feh.: 9,30g Cuk: g Ca: 180,00mg
Energia:	940,94kcal	997,86kcal	1 088,10kcal	914,01kcal
Zsír:	37,71g	27,97g	37,26g	37,49g
Telített zsírsav:	8,90g	5,34g	5,46g	9,43g
Fehérje:	39,88g	41,08g	48,88g	44,08g
Szénhidrát:	103,72g	142,46g	131,85g	95,80g
Cukor:	7,42g	12,99g	12,20g	5,99g
Só:	3,25g	1,33g	2,61g	2,21g
Ca:	270,20mg	336,00mg	206,00mg	206,00mg

Allergének:

1. Glutént tartalmazó gabona 2. Rákkfélék 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!