

Óvodai

Étkezés	2025.04.21 Hétfő	2025.04.22 Kedd	2025.04.23 Szerda	2025.04.24 Csütörtök	2025.04.25 Péntek
Tízórai	almás rácsos [1,3,7], Tea E: 162,45kcal Tel.zsír.: 0,00g CH: 30,43g Só: 0,36g Zsír: 2,71g Feh.: 4,89g Cuk: 11,79g Ca: 0,39mg	Kornspitz, Tejeskávé [7] E: 213,20kcal Tel.zsír.: 2,74g CH: 31,20g Só: 0,20g Zsír: 5,64g Feh.: 8,47g Cuk: 7,99g Ca: 216,67mg	Zsemle [1], Alma, Kenőmájás [6,7], Tea E: 173,48kcal Tel.zsír.: 3,17g CH: 30,17g Só: 0,72g Zsír: 2,78g Feh.: 5,47g Cuk: 6,99g Ca: 19,72mg	Pizza saját [1,7], Tea E: 262,54kcal Tel.zsír.: 3,49g CH: 35,23g Só: 0,41g Zsír: 6,31g Feh.: 37,91g Cuk: 6,99g Ca: 138,22mg	Kalács [1,3,7], Liga margarin csészés, tej 2/8% [7] E: 303,40kcal Tel.zsír.: 5,21g CH: 38,00g Só: 0,57g Zsír: 11,51g Feh.: 11,15g Cuk: 0,00g Ca: 254,96mg
Ebéd	Sóskaleves [1,7], Paprikásburgonya S [1,3,6,10], Csemege uborka E: 466,43kcal Tel.zsír.: 5,68g CH: 59,32g Só: 0,65g Zsír: 11,19g Feh.: 29,08g Cuk: 9,99g Ca: 110,17mg	Zöldségleves S [1,3], Rakott karfiol [7], Félbarna kenyér ebédhez [1] E: 409,32kcal Tel.zsír.: 3,16g CH: 42,38g Só: 0,85g Zsír: 12,08g Feh.: 22,11g Cuk: 0,00g Ca: 102,39mg	Betyáros Zöldbableves [1,3,7], Kakaós kalács S [1,3,7] E: 629,09kcal Tel.zsír.: 6,52g CH: 93,54g Só: 1,33g Zsír: 18,11g Feh.: 78,17g Cuk: 30,57g Ca: 130,26mg	Tojásleves [1,3], Sült csirkecomb, Párolt rizs, Vegyesvágot E: 704,11kcal Tel.zsír.: 3,03g CH: 82,75g Só: 1,68g Zsír: 21,80g Feh.: 31,39g Cuk: 14,99g Ca: 36,15mg	Paradicsomleves [1], Debreceni aprópecsenye [6], Tészta köret [1,3] E: 538,02kcal Tel.zsír.: 3,33g CH: 61,74g Só: 3,10g Zsír: 10,70g Feh.: 30,03g Cuk: 4,00g Ca: 45,44mg
Uzsonna	Teljes őrlésű kenyér [1], Ujhagyma, Liga margarin csészés, Trappista sajt [7] E: 252,47kcal Tel.zsír.: 4,65g CH: 22,56g Só: 0,05g Zsír: 11,26g Feh.: 13,36g Cuk: 0,00g Ca: 224,94mg	Teljes őrlésű kenyér [1], Zala felvágott [6], Paradicsom, Liga margarin csészés E: 210,92kcal Tel.zsír.: 1,80g CH: 24,74g Só: 0,04g Zsír: 7,32g Feh.: 9,09g Cuk: 0,00g Ca: 25,77mg	Teljes őrlésű kenyér [1], Zöldáru paprika, Magyaros vajkrém [7] E: 172,92kcal Tel.zsír.: 0,04g CH: 23,77g Só: 0,03g Zsír: 4,98g Feh.: 6,01g Cuk: 0,00g Ca: 18,00mg	Teljes őrlésű kenyér [1], Párizsi [6], Kigyóuborka, Vaj [7] E: 263,04kcal Tel.zsír.: 3,07g CH: 23,36g Só: 0,09g Zsír: 13,79g Feh.: 9,22g Cuk: 0,00g Ca: 32,09mg	Banán, Tejszelet E: 138,73kcal Tel.zsír.: 3,34g CH: 30,49g Só: 0,19g Zsír: 1,67g Feh.: 2,06g Cuk: 8,90g Ca: 84,75mg
Energia:	881,35kcal	833,44kcal	975,48kcal	1 229,69kcal	980,15kcal
Zsír:	25,16g	25,05g	25,86g	41,90g	23,88g
Telített zsírsav:	10,33g	7,71g	9,72g	9,59g	11,87g
Fehérje:	47,33g	39,68g	89,65g	78,53g	43,25g
Szénhidrát:	112,31g	98,32g	147,48g	141,34g	130,23g
Összes cukor:	21,78g	7,99g	37,56g	21,98g	12,90g
Só:	1,06g	1,09g	2,08g	2,18g	3,86g
Ca:	335,50mg	344,84mg	167,97mg	206,47mg	385,15mg

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

