

Óvodai

Étkezés	2025.04.28 Hétfő	2025.04.29 Kedd	2025.04.30 Szerda	2025.05.02 Péntek
Tízórai	Kifli [1,7], Gyümölcs joghurt [7] E: 143,85kcal Tel.zsír.: 2,34g CH: 19,08g Só: 0,38g Zsír: 4,58g Feh.: 6,23g Cuk: 9,75g Ca: 156,62mg	Croissant sajtos [1,3,7], Tea E: 62,95kcal Tel.zsír.: 0,00g CH: 11,52g Só: 0,01g Zsír: 41,38g Feh.: 9,35g Cuk: 6,99g Ca: 0,39mg	Hamburger S [1,3,6,7,10], Tea E: 450,82kcal Tel.zsír.: 5,56g CH: 26,49g Só: 0,48g Zsír: 18,32g Feh.: 11,11g Cuk: 6,99g Ca: 17,93mg	
Ebéd	Orosz falusi leves [1,3,7], Izes grizes metélt S [1,3] E: 705,00kcal Tel.zsír.: 3,23g CH: 97,13g Só: 1,59g Zsír: 9,95g Feh.: 41,40g Cuk: 0,00g Ca: 75,04mg	Lebbencsleves [1,3], Húsgombóc paradicsommártással [1,3], Félbarna kenyér [1] E: 577,69kcal Tel.zsír.: 1,61g CH: 82,74g Só: 1,69g Zsír: 7,22g Feh.: 37,10g Cuk: 11,99g Ca: 45,14mg	BrokkolikréMLEves [1,7], Brassói aprópecsenye, Tört burgonya E: 573,72kcal Tel.zsír.: 3,91g CH: 54,36g Só: 1,93g Zsír: 13,24g Feh.: 33,61g Cuk: 0,00g Ca: 104,03mg	
Uzsonna	Teljes őrlésű kenyér [1], Kigyóuborka, Zala felvágott [6], Liga margarin csészés E: 204,94kcal Tel.zsír.: 1,78g CH: 23,77g Só: 0,05g Zsír: 7,28g Feh.: 9,09g Cuk: 0,00g Ca: 26,19mg	Teljes őrlésű kenyér [1], Retek, Natur sajtkrém [7] E: 208,16kcal Tel.zsír.: 4,62g CH: 23,37g Só: 0,27g Zsír: 8,72g Feh.: 6,80g Cuk: 0,00g Ca: 49,45mg	Alma, Györi édes keksz [1,3,7] E: 215,01kcal Tel.zsír.: 0,11g CH: 32,18g Só: 0,01g Zsír: 8,00g Feh.: 2,64g Cuk: 3,60g Ca: 16,37mg	
Energia:	1 053,79kcal	848,80kcal	1 239,56kcal	0,00kcal
Zsír:	21,81g	57,32g	39,56g	0,00g
Telített zsírsav:	7,36g	6,23g	9,58g	0,00g
Fehérje:	56,72g	53,25g	47,35g	0,00g
Szénhidrát:	139,99g	117,64g	113,03g	0,00g
Összes cukor:	9,75g	18,98g	10,59g	0,00g
Só:	2,02g	1,97g	2,42g	0,00g
Ca:	257,85mg	94,99mg	138,33mg	0,00mg

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

