

Óvoda (3x)

Étkezés	2022.12.05 Hétfő	2022.12.06 Kedd	2022.12.07 Szerda	2022.12.08 Csütörtök	2022.12.09 Péntek
Tízórai	Tejbedara kakaó szórattal ^{1,7} E: 239kcal Tel.zsír.: 1,63g CH: 42,42g Só: 0,27g Zsír: 3,35g Feh.: 9,30g H.Cuk: 13,99g Ca: 232,63mg	Rozsos zsemle, tojáskrém, retek ^{1,3,7,10} Tej 1,5% ⁷ E: 318kcal Tel.zsír.: 3,22g CH: 42,38g Só: 0,93g Zsír: 9,20g Feh.: 16,00g H.Cuk: g Ca: 256,74mg	Vajas pogácsa ^{1,3,6,7} Tej 1,5% ⁷ E: 224kcal Tel.zsír.: 1,63g CH: 24,78g Só: 0,52g Zsír: 9,26g Feh.: 10,45g H.Cuk: g Ca: 228,00mg	Graham kenyér ¹ Kigyóuborka Főtt virsli ⁶ Tej 1,5% ⁷ E: 302kcal Tel.zsír.: 3,66g CH: 39,22g Só: 0,68g Zsír: 11,30g Feh.: 19,36g H.Cuk: g Ca: 252,95mg	Teljes kiőrlésű kenyér ¹ Paradicsom Magyaros vajkrém ⁷ Tea E: 222kcal Tel.zsír.: 0,06g CH: 35,47g Só: 0,32g Zsír: 5,93g Feh.: 5,84g H.Cuk: g Ca: 24,66mg
Ebéd	Sárgaborsógulyás ¹ Teljes kiőrlésű kenyér ¹ Kakaós palacsinta ^{1,3,7} Alma E: 558kcal Tel.zsír.: 1,43g CH: 79,62g Só: 0,67g Zsír: 12,99g Feh.: 28,23g H.Cuk: 11,70g Ca: 132,58mg	Teljes kiőrlésű kenyér ¹ Zöldségleves ^{1,9} Burgonyafőzelék ^{1,7} Sertéspörkölt E: 581kcal Tel.zsír.: 2,69g CH: 58,49g Só: 0,55g Zsír: 28,59g Feh.: 20,30g H.Cuk: g Ca: 86,52mg	Magyaros karalábéleves Kukoricás csirkemell csíkok ^{1,8} Tészta köret ^{1,3} E: 665kcal Tel.zsír.: 1,86g CH: 97,71g Só: 0,24g Zsír: 15,57g Feh.: 32,68g H.Cuk: g Ca: 58,09mg	Vegyes gyümölcsleves ^{1,7} Fasírt sertésből (főétel) ^{1,3} Zöldséges rizs E: 391kcal Tel.zsír.: 1,71g CH: 50,31g Só: 0,40g Zsír: 11,30g Feh.: 18,87g H.Cuk: 6,57g Ca: 60,45mg	Paradicsomleves ^{1,9} Pirított csirkemáj Hagymás tört burgonya Céklasaláta E: 473kcal Tel.zsír.: 2,70g CH: 53,60g Só: 0,31g Zsír: 17,96g Feh.: 23,31g H.Cuk: 5,99g Ca: 65,07mg
Uzsonna	Magos zsemle ^{1,11} Diákcsemege szalámi Paprika E: 279kcal Tel.zsír.: g CH: 29,24g Só: 0,77g Zsír: 12,74g Feh.: 12,35g H.Cuk: g Ca: 25,73mg	Szezámagos kifli ¹ Kigyóuborka Kockasajt ⁷ E: 92kcal Tel.zsír.: 0,03g CH: 12,36g Só: 0,31g Zsír: 3,06g Feh.: 3,79g H.Cuk: g Ca: 10,62mg	Korpás zsemle, tonhalkrém, lenmag, póréhagyma ^{1,4,7,10} E: 159kcal Tel.zsír.: 0,32g CH: 25,81g Só: 0,25g Zsír: 2,98g Feh.: 7,09g H.Cuk: g Ca: 33,42mg	Sült karajos szendvics teljes kiőrlésű kenyérrel ¹ Újhagyma E: 264kcal Tel.zsír.: 0,39g CH: 28,10g Só: 0,43g Zsír: 8,58g Feh.: 18,22g H.Cuk: g Ca: 55,10mg	Kifli ^{1,7} Házi gyümölcsjoghurt ^{1,7} E: 322kcal Tel.zsír.: 3,92g CH: 49,47g Só: 0,96g Zsír: 7,82g Feh.: 12,90g H.Cuk: 4,00g Ca: 256,56mg
Energia:	1 075,64kcal	991,28kcal	1 047,91kcal	956,80kcal	1 016,59kcal
Zsír:	29,08g	40,84g	27,81g	31,18g	31,71g
Telített zsírsav:	3,05g	5,95g	3,80g	5,76g	6,68g
Fehérje:	49,87g	40,10g	50,23g	56,45g	42,04g
Szénhidrát:	151,28g	113,22g	148,30g	117,62g	138,55g
Hozzáadott cukor:	25,69g	g	g	6,57g	16,98g
Só:	1,71g	1,78g	1,01g	1,51g	1,59g
Ca:	390,94mg	353,89mg	319,51mg	368,50mg	346,28mg

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. Csillagfűrt