

Óvoda (3x)

Étkezés	2023.01.30 Hétfő	2023.01.31 Kedd	2023.02.01 Szerda	2023.02.02 Csütörtök	2023.02.03 Péntek
Tízórai	Müzli gyümölcsdarabokkal ¹ Tej 1,5% ⁷ E: 192kcal Tel.zsír.: 1,75g CH: 29,72g Só: 0,42g Zsír: 3,79g Feh.: 9,27g H.Cuk: 10,79g Ca: 244,98mg	Teljes kiőrlésű kenyér, tojáskrém, póréhagyma ^{1,3,7,10} Tej 1,5% ⁷ E: 274kcal Tel.zsír.: 3,06g CH: 31,74g Só: 1,10g Zsír: 9,05g Feh.: 14,53g H.Cuk: g Ca: 266,99mg	Kakaós csiga ^{1,3,7} Tej 1,5% ⁷ E: 229kcal Tel.zsír.: 1,63g CH: 26,61g Só: 0,45g Zsír: 9,38g Feh.: 9,09g H.Cuk: g Ca: 228,00mg	Teljes kiőrlésű kenyér ¹ Diós sajtkrém ^{7,8} Kígyóborka Tea E: 380kcal Tel.zsír.: 10,59g CH: 35,42g Só: 0,79g Zsír: 21,89g Feh.: 9,36g H.Cuk: 6,99g Ca: 100,71mg	Sonkás-sajtos melegszendvics ^{1,7} Paprika Tej 1,5% ⁷ E: 300kcal Tel.zsír.: 3,39g CH: 36,48g Só: 1,36g Zsír: 7,46g Feh.: 19,36g H.Cuk: g Ca: 314,88mg
Ebéd	Sajtkrém leves ^{1,7,8} Rizses hús ⁹ Csemege uborka E: 453kcal Tel.zsír.: 8,03g CH: 33,27g Só: 1,03g Zsír: 23,05g Feh.: 26,83g H.Cuk: g Ca: 245,69mg	Csontleves cérnamélttel ¹ Húsgombóc paradicsommártással ^{1,3,9} Tört burgonya E: 473kcal Tel.zsír.: 0,82g CH: 67,76g Só: 0,33g Zsír: 12,47g Feh.: 20,58g H.Cuk: 5,99g Ca: 68,41mg	Magyaros karalábéleves Csirkepaprikás ^{1,7} Tészta köret ^{1,3} E: 505kcal Tel.zsír.: 3,43g CH: 56,76g Só: 0,29g Zsír: 19,36g Feh.: 25,06g H.Cuk: g Ca: 75,11mg	Májgombóc leves ^{1,3} Rántott sertésborda ^{1,3} Petrezselymes burgonya E: 464kcal Tel.zsír.: 1,56g CH: 53,67g Só: 0,62g Zsír: 16,22g Feh.: 24,50g H.Cuk: g Ca: 59,80mg	Meggyes Ha-Si ^{1,3,7} Fasírt csirkéből ^{1,3} Kelkáposzta főzelék ¹ E: 470kcal Tel.zsír.: 1,58g CH: 44,30g Só: 0,49g Zsír: 26,83g Feh.: 18,70g H.Cuk: g Ca: 90,90mg
Uzsonna	Teljes kiőrlésű zsemle ¹ Diákcsemege szalámi Uborka E: 278kcal Tel.zsír.: g CH: 31,25g Só: 0,31g Zsír: 11,79g Feh.: 12,08g H.Cuk: g Ca: 12,89mg	Sajtos pogácsa ^{1,3,7} E: 188kcal Tel.zsír.: g CH: 19,35g Só: 0,20g Zsír: 9,25g Feh.: 4,40g H.Cuk: g Ca: mg	Teljes kiőrlésű zsemle ¹ Tonhalkrém ^{4,10} Pritamin paprika E: 207kcal Tel.zsír.: 0,55g CH: 34,72g Só: 0,34g Zsír: 4,07g Feh.: 7,78g H.Cuk: g Ca: 16,70mg	Házi gyümölcsjoghurt ^{1,7} E: 158kcal Tel.zsír.: 3,92g CH: 15,27g Só: 0,60g Zsír: 7,40g Feh.: 7,26g H.Cuk: 4,00g Ca: 243,90mg	Teljes kiőrlésű kifli ^{1,7} Kockasajt ⁷ E: 138kcal Tel.zsír.: 0,54g CH: 20,33g Só: 0,34g Zsír: 3,24g Feh.: 5,20g H.Cuk: g Ca: 8,40mg
Energia:	922,86kcal	935,45kcal	942,02kcal	1 002,52kcal	907,98kcal
Zsír:	38,63g	30,77g	32,80g	45,51g	37,52g
Telített zsírsav:	9,78g	3,87g	5,61g	16,08g	5,51g
Fehérje:	48,17g	39,51g	41,93g	41,13g	43,26g
Szénhidrát:	94,24g	118,85g	118,09g	104,37g	101,10g
Hozzáadott cukor:	10,79g	5,99g	g	10,99g	g
Só:	1,76g	1,63g	1,09g	2,02g	2,20g
Ca:	503,56mg	335,40mg	319,81mg	404,40mg	414,18mg

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. Szezámmag és abból készült termékek 12. Kén-dioxid 13. Puhatestűek 14. Csillagfürt