

Óvoda (3x)

Étkezés	2023.03.27 Hétfő	2023.03.28 Kedd	2023.03.29 Szerda	2023.03.30 Csütörtök	2023.03.31 Péntek
Tízórai	Csokis gabona pehely ¹ Tej 1,5% ⁷ E: 283kcal Tel.zsír: 3,61g CH: 44,76g Só: 0,65g Zsír: 7,41g Feh.: 8,87g H.Cuk: g Ca: 348,15mg	Teljes kiőrlésű kenyér ¹ Diós sajtkrém ^{7,8} Paradicsom Tej 1,5% ⁷ E: 427kcal Tel.zsír: 12,23g CH: 35,27g Só: 1,00g Zsír: 24,73g Feh.: 15,43g H.Cuk: g Ca: 326,50mg	Teljes kiőrlésű kenyér ¹ Főtt virsl ⁶ Tej 1,5% ⁷ E: 309kcal Tel.zsír: 3,69g CH: 33,06g Só: 0,52g Zsír: 11,33g Feh.: 18,33g H.Cuk: g Ca: 251,70mg	Teljes kiőrlésű kenyér ¹ Retek Gépsonka Tej 1,5% ⁷ E: 256kcal Tel.zsír: 2,40g CH: 32,87g Só: 0,54g Zsír: 5,72g Feh.: 18,19g H.Cuk: g Ca: 259,62mg	Vajas kenyér, főtt tojás ^{1,3} Kígyóborka Tej 1,5% ⁷ E: 265kcal Tel.zsír: 3,23g CH: 37,20g Só: 0,67g Zsír: 9,57g Feh.: 15,91g H.Cuk: g Ca: 253,33mg
Ebéd	Kertészleves ^{1,9} Teljes kiőrlésű kenyér ¹ Tökfőzelék ^{1,7} Sertéspörkölt E: 533kcal Tel.zsír: 2,78g CH: 45,63g Só: 0,48g Zsír: 29,55g Feh.: 19,05g H.Cuk: g Ca: 100,48mg	Vegyes gyümölcsleves ^{1,7} Csirke nuggets ^{1,3} Burgonyapüré ⁷ Vitamin saláta E: 453kcal Tel.zsír: 4,07g CH: 54,23g Só: 0,79g Zsír: 18,87g Feh.: 14,76g H.Cuk: 6,57g Ca: 115,34mg	Csontleves cérnámetélttel ¹ Köményes sertéssült Párolt rizs Poréghagymamártás ^{1,7} E: 620kcal Tel.zsír: 2,65g CH: 61,72g Só: 0,35g Zsír: 30,97g Feh.: 21,09g H.Cuk: g Ca: 97,87mg	Grízgaluska leves ^{1,3} Vadas csirke tésztával ^{1,7,9,10} Gyümölcslé rostos 100%-os (2 dl) E: 551kcal Tel.zsír: 2,49g CH: 88,10g Só: 0,44g Zsír: 10,62g Feh.: 23,89g H.Cuk: 0,97g Ca: 99,12mg	Sárgaborsógyulás ¹ Diós búrkifli ¹ Teljes kiőrlésű kenyér ¹ Lekváros palacsinta ^{1,3,7} E: 708kcal Tel.zsír: 1,06g CH: 90,76g Só: 0,42g Zsír: 23,83g Feh.: 28,82g H.Cuk: 10,86g Ca: 73,33mg
Uzsonna	Teljes kiőrlésű zsemle ¹ Paprika Paprikás szalámi E: 229kcal Tel.zsír: 2,42g CH: 32,03g Só: 0,31g Zsír: 7,37g Feh.: 8,50g H.Cuk: g Ca: 18,89mg	Vajas pogácsa ^{1,3,6,7} E: 127kcal Tel.zsír: g CH: 14,18g Só: 0,25g Zsír: 6,26g Feh.: 3,65g H.Cuk: g Ca: mg	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	Csirkemell hamburger ^{1,3,7,10} Fejessaláta E: 173kcal Tel.zsír: 0,90g CH: 20,64g Só: 0,40g Zsír: 4,28g Feh.: 12,65g H.Cuk: 2,14g Ca: 47,05mg	Teljes kiőrlésű zsemle ¹ Tonhalkrém ^{4,10} Pórégagyma E: 190kcal Tel.zsír: 0,55g CH: 32,06g Só: 0,34g Zsír: 3,71g Feh.: 6,91g H.Cuk: g Ca: 29,75mg
Energia:	1 045,79kcal	1 006,35kcal	1 086,64kcal	980,00kcal	1 162,75kcal
Zsír:	44,32g	49,86g	49,70g	20,62g	37,11g
Telített zsírsav:	8,80g	16,29g	10,26g	5,79g	4,84g
Fehérje:	36,42g	33,84g	46,67g	54,72g	51,64g
Szénhidrát:	122,41g	103,68g	110,05g	141,61g	160,03g
Hozzáadott cukor:	g	6,57g	4,00g	3,11g	10,86g
Só:	1,44g	2,04g	1,47g	1,38g	1,44g
Ca:	467,52mg	441,84mg	593,46mg	405,79mg	356,41mg

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