

Óvoda (3x)

Étkezés	2023.11.20 Hétfő	2023.11.21 Kedd	2023.11.22 Szerda	2023.11.23 Csütörtök	2023.11.24 Péntek
Tízórai	Csokis gabona pehely ¹ Tej 1,5% ⁷ E: 308kcal Tel.zsír.: 4,02g CH: 47,41g Só: 0,71g Zsír: 8,16g Feh.: 10,57g H.Cuk: g Ca: 405,15mg	Kalács foszlós ^{1,3,7} Tej 1,5% ⁷ E: 323kcal Tel.zsír.: 4,20g CH: 45,68g Só: 0,55g Zsír: 9,01g Feh.: 14,40g H.Cuk: 3,50g Ca: 299,96mg	Teljes kiőrlésű zsemle ¹ Sajtkrém ^{7,8,11} Pritamin paprika Gyümölcs tea E: 321kcal Tel.zsír.: 4,89g CH: 35,81g Só: 0,65g Zsír: 12,86g Feh.: 14,49g H.Cuk: g Ca: 254,75mg	Magos zsemle ^{1,11} Snidlinges tojáskrém ^{3,7,10} Tej 1,5% ⁷ E: 348kcal Tel.zsír.: 3,95g CH: 41,89g Só: 1,25g Zsír: 12,09g Feh.: 17,39g H.Cuk: g Ca: 325,47mg	Teljes kiőrlésű kenyér ¹ Paradicsom Főtt virsli ⁶ Tej 1,5% ⁷ E: 351kcal Tel.zsír.: 4,52g CH: 35,24g Só: 0,57g Zsír: 13,65g Feh.: 21,44g H.Cuk: g Ca: 314,84mg
Ebéd	Sárgaborsógulyás ¹ Grízes tészta ¹ Mandarin E: 524kcal Tel.zsír.: 0,72g CH: 86,56g Só: 0,09g Zsír: 9,59g Feh.: 21,09g H.Cuk: 11,86g Ca: 63,00mg	Magyaros gombaleves tésztával ^{1,9} Spenótos csirke ^{1,7,8} Párolt rizs kölessel E: 402kcal Tel.zsír.: 3,18g CH: 46,27g Só: 0,23g Zsír: 12,85g Feh.: 24,55g H.Cuk: g Ca: 134,38mg	Grízgaluska leves ^{1,3} Vasi paprikás ^{1,10} Petrezselymes burgonya E: 419kcal Tel.zsír.: 1,94g CH: 50,10g Só: 0,31g Zsír: 15,49g Feh.: 18,15g H.Cuk: g Ca: 52,56mg	Meggyes Ha-Si ^{1,3,7} Burgonyafőzelék ^{1,7} Fűszeres csirkecsíkok E: 442kcal Tel.zsír.: 2,06g CH: 43,48g Só: 0,29g Zsír: 20,46g Feh.: 19,20g H.Cuk: g Ca: 44,36mg	Vegyes gyümölcsleves ^{1,7} Halrudacska ⁴ Mexikói zöldségköret E: 346kcal Tel.zsír.: 1,50g CH: 45,93g Só: 0,23g Zsír: 10,68g Feh.: 15,09g H.Cuk: 6,57g Ca: 86,54mg
Uzsonna	Teljes kiőrlésű zsemle ¹ Retek Diákcsemege szalámi E: 239kcal Tel.zsír.: 0,01g CH: 32,03g Só: 0,33g Zsír: 8,02g Feh.: 10,12g H.Cuk: g Ca: 22,19mg	Sonkás pizza ^{1,3,7} E: 311kcal Tel.zsír.: 3,22g CH: 35,38g Só: 0,40g Zsír: 10,20g Feh.: 18,95g H.Cuk: 1,00g Ca: 131,54mg	Vajas pogácsa ^{1,3,6,7} E: 190kcal Tel.zsír.: g CH: 21,28g Só: 0,38g Zsír: 9,40g Feh.: 5,48g H.Cuk: g Ca: mg	Sült karajos szendvics teljes kiőrlésű kenyérrrel ¹ Fejessaláta E: 192kcal Tel.zsír.: 0,14g CH: 23,19g Só: 0,34g Zsír: 4,94g Feh.: 13,14g H.Cuk: 2,00g Ca: 37,51mg	Tejberizs kakaó szóráttal ⁷ E: 284kcal Tel.zsír.: 1,63g CH: 52,79g Só: 0,27g Zsír: 3,11g Feh.: 9,54g H.Cuk: 13,99g Ca: 228,07mg
Energia:	1 070,26kcal	1 035,91kcal	930,10kcal	982,00kcal	981,30kcal
Zsír:	25,77g	32,06g	37,74g	37,48g	27,45g
Telített zsírsav:	4,74g	10,59g	6,83g	6,15g	7,64g
Fehérje:	41,77g	57,89g	38,12g	49,73g	46,06g
Szénhidrát:	165,99g	127,33g	107,18g	108,56g	133,96g
Hozzáadott cukor:	11,86g	4,49g	g	2,00g	20,55g
Só:	1,13g	1,17g	1,34g	1,88g	1,06g
Ca:	490,34mg	565,88mg	307,30mg	407,34mg	629,45mg

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