

Óvoda (3x)

Étkezés	2023.11.27 Hétfő	2023.11.28 Kedd	2023.11.29 Szerda	2023.11.30 Csütörtök	2023.12.01 Péntek
Tízórai	Teljes kiőrlésű kenyér ¹ Nutella ^{1,5} Tej 1,5% ⁷ E: 270kcal Tel.zsír.: 3,12g CH: 37,71g Só: 0,67g Zsír: 7,34g Feh.: 12,85g H.Cuk: 4,80g Ca: 309,00mg	Teljes kiőrlésű kenyér ¹ Kígyóuborka Májkrém ^{6,11} Tej 1,5% ⁷ E: 378kcal Tel.zsír.: 5,31g CH: 35,51g Só: 1,09g Zsír: 17,09g Feh.: 20,03g H.Cuk: g Ca: 344,00mg	Teljes kiőrlésű kenyér ¹ Tojásrántotta ³ Paprika Tej 1,5% ⁷ E: 316kcal Tel.zsír.: 3,69g CH: 33,45g Só: 0,72g Zsír: 11,75g Feh.: 18,72g H.Cuk: g Ca: 320,21mg	Sonkás-sajtos melegszendvics tk ^{1,7} Retek Tej 1,5% ⁷ E: 322kcal Tel.zsír.: 3,81g CH: 38,98g Só: 1,44g Zsír: 8,13g Feh.: 21,02g H.Cuk: g Ca: 377,88mg	Teljes kiőrlésű zsemle ¹ Paradicsom Tej 1,5% ⁷ Kockasajt ⁷ E: 328kcal Tel.zsír.: 2,05g CH: 47,14g Só: 0,65g Zsír: 8,04g Feh.: 16,46g H.Cuk: g Ca: 301,99mg
Ebéd	Csontleves cérnametéllel ¹ Csirkés penne ^{1,3,7} Alma E: 440kcal Tel.zsír.: 2,85g CH: 59,62g Só: 0,44g Zsír: 10,00g Feh.: 26,83g H.Cuk: g Ca: 166,99mg	Paradicsomleves ^{1,9} Vagdalt ^{1,3} Sütőtökös burgonyapüré ^{7,8} Vitamin saláta E: 419kcal Tel.zsír.: 1,57g CH: 53,91g Só: 0,43g Zsír: 13,28g Feh.: 19,81g H.Cuk: 2,00g Ca: 112,47mg	Vajgaluska leves ^{1,3} Zöldbabfőzelék ^{1,7} Sertéspörkölt Félbarna kenyér ¹ E: 457kcal Tel.zsír.: 2,43g CH: 51,44g Só: 0,36g Zsír: 22,69g Feh.: 18,20g H.Cuk: g Ca: 106,84mg	Magyaros karfiollevés tészta nélkül ⁹ Lecsős sertésszelet Párolt rizs E: 478kcal Tel.zsír.: 1,24g CH: 52,25g Só: 0,20g Zsír: 20,27g Feh.: 19,94g H.Cuk: g Ca: 50,39mg	Csirkeraguleves ^{1,9} Aranygaluska ^{1,3,7,8} Vaníliásodó ^{1,3,7} E: 526kcal Tel.zsír.: 4,24g CH: 63,58g Só: 0,32g Zsír: 18,14g Feh.: 24,52g H.Cuk: 13,79g Ca: 146,27mg
Uzsonna	Magos zsemle ^{1,11} Pritamin paprika Párizsi felvágott ⁶ E: 231kcal Tel.zsír.: g CH: 31,40g Só: 0,76g Zsír: 7,08g Feh.: 9,74g H.Cuk: g Ca: 28,13mg	Kefir ⁷ Teljes kiőrlésű kiffi ^{1,7} E: 250kcal Tel.zsír.: 4,93g CH: 29,67g Só: 0,64g Zsír: 8,78g Feh.: 11,19g H.Cuk: g Ca: 278,40mg	Korpás zsemle ¹ Kígyóuborka Csirkemell sonka ⁶ Margarin E: 210kcal Tel.zsír.: 1,56g CH: 27,20g Só: 0,79g Zsír: 5,30g Feh.: 13,17g H.Cuk: g Ca: 21,80mg	Sajtos rúd ^{1,3,6,7} E: 278kcal Tel.zsír.: g CH: 28,40g Só: 1,28g Zsír: 15,44g Feh.: 6,08g H.Cuk: g Ca: mg	Kiffi ^{1,7} Tonhalkrém ^{4,10} Póréhagyma E: 152kcal Tel.zsír.: 0,55g CH: 24,08g Só: 0,15g Zsír: 3,62g Feh.: 5,59g H.Cuk: g Ca: 26,80mg
Energia:	941,01kcal	1 047,16kcal	982,86kcal	1 078,26kcal	1 005,35kcal
Zsír:	24,42g	39,15g	39,74g	43,83g	29,80g
Telített zsírsav:	5,96g	11,81g	7,68g	5,05g	6,85g
Fehérje:	49,42g	51,03g	50,10g	47,04g	46,57g
Szénhidrát:	128,72g	119,09g	112,09g	119,63g	134,81g
Hozzáadott cukor:	4,80g	2,00g	g	g	13,79g
Só:	1,88g	2,16g	1,87g	2,92g	1,11g
Ca:	504,12mg	734,86mg	448,85mg	428,27mg	475,06mg

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