

Óvoda (3x)

Étkezés	2024.04.08 Hétfő	2024.04.09 Kedd	2024.04.10 Szerda	2024.04.11 Csütörtök	2024.04.12 Péntek
Tízórai	Tejbedara* kakaó szórattal ^{1,7} E: 251kcal Tel.zsír.: 1,63g CH: 45,42g Só: 0,27g Zsír: 3,35g Feh.: 9,30g H.Cuk: 16,99g Ca: 232,65mg	Kígyóborka* Magyaros vajkrém* ⁷ Tej 1,5% ⁷ Teljes kiőrlésű kenyér ¹ E: 269kcal Tel.zsír.: 2,06g CH: 33,19g Só: 0,57g Zsír: 9,34g Feh.: 12,78g H.Cuk: g Ca: 301,50mg	Csirkemell sonka* ⁶ Paradicsom Tej 1,5% ⁷ Teljes kiőrlésű zsemle* ¹ E: 316kcal Tel.zsír.: 2,21g CH: 47,73g Só: 1,04g Zsír: 4,63g Feh.: 20,64g H.Cuk: g Ca: 307,28mg	Tej 1,5% ⁷ Vajás pogácsa ^{1,3,6,7} E: 374kcal Tel.zsír.: 2,04g CH: 41,62g Só: 0,48g Zsír: 16,28g Feh.: 15,81g H.Cuk: g Ca: 285,00mg	Tojáskrém* ^{3,7,10} Paprika* Tej 1,5% ⁷ Teljes kiőrlésű kenyér ¹ E: 291kcal Tel.zsír.: 3,60g CH: 33,47g Só: 0,71g Zsír: 10,01g Feh.: 16,32g H.Cuk: g Ca: 316,98mg
Ebéd	Vajgaluska leves ^{1,3} Zöldborsó főzelék ^{1,7} Fűszeres csirkecsíkok* Teljes kiőrlésű kenyér ¹ E: 445kcal Tel.zsír.: 1,46g CH: 53,70g Só: 0,63g Zsír: 11,20g Feh.: 31,35g H.Cuk: g Ca: 150,63mg	Csontleves eperlevéllel* ^{1,3} Tarhonyás hús* ^{1,3} Csemege uborka E: 529kcal Tel.zsír.: 1,14g CH: 69,74g Só: 0,91g Zsír: 15,63g Feh.: 25,99g H.Cuk: g Ca: 89,74mg	Sütőtökrém leves ^{1,7} Levesgyöngy betét ^{1,3,7} Rántott sertésborda ^{1,3} Petrezselymes burgonya E: 504kcal Tel.zsír.: 2,67g CH: 59,71g Só: 0,54g Zsír: 18,98g Feh.: 21,75g H.Cuk: 0,05g Ca: 74,90mg	Magyaros* karfiollevés tésztával ^{1,3,9} Gombás csirkeragu* ¹ Párolt rizs E: 447kcal Tel.zsír.: 1,40g CH: 62,41g Só: 0,32g Zsír: 9,77g Feh.: 25,64g H.Cuk: g Ca: 59,42mg	Sertésraguleves ^{1,3,9} Dejós tészta* ^{1,8} Gyümölcslé rostos 100%-os (2.5 dl) E: 541kcal Tel.zsír.: 0,67g CH: 86,65g Só: 0,35g Zsír: 11,15g Feh.: 21,75g H.Cuk: 4,50g Ca: 44,51mg
Uzsonna	Diákcsemege szalámi* Margarin* Paprika* Korpás zsemle ¹ E: 296kcal Tel.zsír.: 1,38g CH: 25,39g Só: 0,23g Zsír: 16,26g Feh.: 12,39g H.Cuk: g Ca: 15,78mg	Kakaós csiga ^{1,3,7} E: 265kcal Tel.zsír.: g CH: 32,03g Só: 0,38g Zsír: 12,75g Feh.: 4,58g H.Cuk: g Ca: mg	Natúr joghurt* ⁷ Kifli ^{1,7} E: 239kcal Tel.zsír.: 3,90g CH: 32,00g Só: 0,22g Zsír: 7,48g Feh.: 10,56g H.Cuk: g Ca: 248,44mg	Tépett* húsos teljeskiőrl.burger ¹ E: 270kcal Tel.zsír.: 0,01g CH: 40,97g Só: 0,78g Zsír: 5,94g Feh.: 12,45g H.Cuk: g Ca: 82,99mg	Májkrém* ^{6,11} Kígyóborka* Magos zsemle ^{1,11} E: 264kcal Tel.zsír.: 2,14g CH: 30,58g Só: 0,32g Zsír: 10,83g Feh.: 10,87g H.Cuk: g Ca: 68,63mg
Energia:	991,89kcal	1 063,28kcal	1 059,05kcal	1 091,15kcal	1 095,89kcal
Zsír:	30,81g	37,72g	31,09g	31,98g	31,99g
Telített zsírsav:	4,47g	3,21g	8,78g	3,44g	6,41g
Fehérje:	53,04g	43,34g	52,95g	53,90g	48,94g
Szénhidrát:	124,51g	134,96g	139,44g	145,00g	150,70g
Hozzáadott cukor:	16,99g	g	0,05g	g	4,50g
Só:	1,12g	1,85g	1,79g	1,57g	1,38g
Ca:	399,05mg	391,23mg	630,62mg	427,42mg	430,12mg

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