

Óvoda (3x)

Étkezés	2024.04.15 Hétfő	2024.04.16 Kedd	2024.04.17 Szerda	2024.04.18 Csütörtök	2024.04.19 Péntek
Tízórai	Csokis gabona pehely* ¹ Tej 1,5% ⁷ E: 245kcal Tel.zsír: 3,36g CH: 36,02g Só: 0,59g Zsír: 6,69g Feh.: 9,88g H.Cuk: g Ca: 365,10mg	Tojásrántotta paprikával* ³ Csipkebogyó tea Teljes kiőrlésű kivi ^{1,7} E: 210kcal Tel.zsír: 1,87g CH: 27,15g Só: 0,48g Zsír: 6,42g Feh.: 9,05g H.Cuk: 6,99g Ca: 27,30mg	Tej 1,5% ⁷ Briós ^{1,3,7} E: 222kcal Tel.zsír: 3,01g CH: 30,34g Só: 0,57g Zsír: 6,12g Feh.: 11,15g H.Cuk: 4,07g Ca: 291,75mg	Retek* Natúr vajkrém ⁷ Tej 1,5% ⁷ Teljes kiőrlésű kenyér ¹ E: 267kcal Tel.zsír: 4,40g CH: 33,30g Só: 0,58g Zsír: 9,08g Feh.: 12,94g H.Cuk: g Ca: 309,30mg	Hot-Dog* ^{1,6,7} Paradicsom E: 190kcal Tel.zsír: 1,23g CH: 27,14g Só: 0,29g Zsír: 5,06g Feh.: 8,74g H.Cuk: 1,12g Ca: 22,40mg
Ebéd	Hagymaleves* ^{1,8} Halrudacska* ^{1,3,4} Főtt rizs, fél adag Majonézes kukorica saláta* ^{3,7,10} E: 536kcal Tel.zsír: 3,51g CH: 63,75g Só: 1,61g Zsír: 24,07g Feh.: 14,00g H.Cuk: 1,50g Ca: 38,93mg	Burgonyaleves* zöldses ^{1,3} Csikóstokány* csirkemellből ^{1,7} Zöldses bulgur ¹ E: 451kcal Tel.zsír: 2,66g CH: 55,25g Só: 0,40g Zsír: 14,35g Feh.: 26,36g H.Cuk: g Ca: 95,51mg	Babgulyás* ^{1,3} Grízes tészta* ¹ Kenyér ¹ E: 605kcal Tel.zsír: 0,82g CH: 114,60g Só: 0,33g Zsír: 7,85g Feh.: 22,62g H.Cuk: 11,86g Ca: 88,12mg	Daragaluska leves friss zöldségből* ^{1,3,9} Paraj főzelék* ^{1,7} Főtt tojás* ³ Főtt burgonya* Gyümölcsleves rostos 100%-os (2.5 dl) E: 499kcal Tel.zsír: 3,21g CH: 70,54g Só: 0,35g Zsír: 16,83g Feh.: 14,60g H.Cuk: g Ca: 216,61mg	Újházi tyúkhúsleves* ^{1,8,9} Aranygaluska* ^{1,3,8} Vaníliásodó ^{1,7} E: 464kcal Tel.zsír: 2,94g CH: 57,50g Só: 0,32g Zsír: 13,88g Feh.: 24,91g H.Cuk: 13,50g Ca: 121,96mg
Uzsonna	Nyári turista felvágott* ⁶ Retek* Teljes kiőrlésű zsemle* ¹ E: 193kcal Tel.zsír: 1,50g CH: 31,98g Só: 0,33g Zsír: 4,02g Feh.: 7,47g H.Cuk: g Ca: 27,29mg	Túrós táska ^{1,3,7} E: 233kcal Tel.zsír: g CH: 38,50g Só: g Zsír: 4,20g Feh.: 8,40g H.Cuk: g Ca: mg	Tonhalkrém* ^{4,10} Póréhagyma Magos zsemle ^{1,11} E: 193kcal Tel.zsír: 0,62g CH: 29,34g Só: 0,29g Zsír: 5,08g Feh.: 7,24g H.Cuk: g Ca: 43,64mg	Sajtkrémés rúd ^{1,3,7} E: 234kcal Tel.zsír: g CH: 23,20g Só: 0,59g Zsír: 12,72g Feh.: 6,08g H.Cuk: g Ca: mg	Húspástétom házi* ^{7,9} Kígyóborka* Teljes kiőrlésű kivi ^{1,7} E: 168kcal Tel.zsír: 1,16g CH: 21,41g Só: 0,42g Zsír: 3,95g Feh.: 9,59g H.Cuk: g Ca: 31,15mg
Energia:	974,46kcal	893,91kcal	1 019,73kcal	999,86kcal	822,54kcal
Zsír:	34,78g	24,97g	19,05g	38,63g	22,89g
Telített zsírsav:	8,36g	4,53g	4,45g	7,60g	5,34g
Fehérje:	31,35g	43,81g	41,01g	33,62g	43,24g
Szénhidrát:	131,75g	120,89g	174,28g	127,04g	106,04g
Hozzáadott cukor:	1,50g	6,99g	15,93g	g	14,62g
Só:	2,52g	0,88g	1,19g	1,52g	1,03g
Ca:	431,33mg	122,81mg	423,50mg	525,91mg	175,52mg

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