

Óvoda (3x)

Étkezés	2024.05.13 Hétfő	2024.05.14 Kedd	2024.05.15 Szerda	2024.05.16 Csütörtök	2024.05.17 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 Tea Teljes kiőrlésű kenyér* ¹ E: 252kcal Tel.zsír: 1,51g CH: 32,43g Só: 0,42g Zsír: 7,42g Feh.: 10,79g H.Cuk: 6,99g Ca: 33,95mg	Csirkemell sonka* ⁶ Retek* Tej 1,5% ⁷ Félbarna kenyér ¹ E: 295kcal Tel.zsír: 2,21g CH: 42,55g Só: 1,49g Zsír: 4,71g Feh.: 20,50g H.Cuk: g Ca: 311,09mg	Natúr vajkrém ⁷ Hársfa tea Uborka Teljes kiőrlésű kenyér ¹ E: 160kcal Tel.zsír: 2,35g CH: 23,56g Só: 0,24g Zsír: 5,32g Feh.: 4,32g H.Cuk: 4,05g Ca: 20,00mg	Hot-Dog* ^{1,6,7} Paradicsom Tej 1,5% ⁷ E: 311kcal Tel.zsír: 3,27g CH: 40,39g Só: 0,63g Zsír: 8,81g Feh.: 17,24g H.Cuk: 1,12g Ca: 307,40mg
Ebéd	Zöldborsóleves eperlevéllel ¹ Csirkepörkölt* Tészta köret ^{1,3} Csemege uborka E: 470kcal Tel.zsír: 1,40g CH: 57,72g Só: 0,26g Zsír: 14,05g Feh.: 27,15g H.Cuk: g Ca: 60,54mg	Brokkolikrém leves ^{1,7} Levesgyöngy betét ^{1,3,7} Göngyölt sertéskaraj ^{1,3} Tavaszi rizs E: 437kcal Tel.zsír: 2,88g CH: 40,19g Só: 0,35g Zsír: 21,88g Feh.: 17,74g H.Cuk: g Ca: 83,17mg	Babgyúás* ^{1,3} Teljes kiőrlésű kenyér ebéd ¹ Kakaós csiga ^{1,3,7} E: 517kcal Tel.zsír: 0,24g CH: 62,76g Só: 0,81g Zsír: 17,94g Feh.: 21,08g H.Cuk: g Ca: 54,73mg	Májgombóc leves ^{1,3} Sóskafezelék* ^{1,7} Tört burgonya Főtt tojás* ³ E: 493kcal Tel.zsír: 4,24g CH: 56,60g Só: 0,57g Zsír: 17,88g Feh.: 21,26g H.Cuk: 4,00g Ca: 184,99mg	Húsleves cérnaméltel ^{1,9} Amerikai fasírt ^{1,3} Bulgur ¹ Fejessaláta* E: 467kcal Tel.zsír: 0,98g CH: 61,68g Só: 0,57g Zsír: 10,98g Feh.: 33,16g H.Cuk: 2,00g Ca: 105,27mg
Uzsonna	Párizs* ⁱ felvágott ⁶ Kígyóborka* Margarin* Teljes kiőrlésű zsemle* ¹ E: 253kcal Tel.zsír: 1,30g CH: 31,37g Só: 0,42g Zsír: 9,92g Feh.: 8,95g H.Cuk: g Ca: 23,73mg	Natúr joghurt* ⁷ Teljes kiőrlésű kifli ^{1,7} E: 234kcal Tel.zsír: 4,44g CH: 28,52g Só: 0,44g Zsír: 7,88g Feh.: 10,34g H.Cuk: g Ca: 248,40mg	Tonhalkrém* ^{4,10} Póréhagyma Korpás zsemle ¹ E: 176kcal Tel.zsír: 0,69g CH: 26,07g Só: 0,16g Zsír: 4,61g Feh.: 7,52g H.Cuk: g Ca: 35,45mg	Tépett húsos burger ¹ E: 339kcal Tel.zsír: 0,01g CH: 54,97g Só: 1,01g Zsír: 6,22g Feh.: 14,75g H.Cuk: g Ca: 140,75mg	Sárgabarackos rétes ^{1,3,7} E: 266kcal Tel.zsír: g CH: 30,32g Só: 0,42g Zsír: 14,20g Feh.: 3,36g H.Cuk: g Ca: mg
Energia:	968,56kcal	922,75kcal	988,49kcal	992,23kcal	1 044,00kcal
Zsír:	30,66g	37,17g	27,26g	29,42g	33,99g
Telített zsírsav:	6,06g	8,84g	3,14g	6,60g	4,24g
Fehérje:	45,99g	38,87g	49,10g	40,33g	53,77g
Szénhidrát:	125,11g	101,13g	131,38g	135,12g	132,39g
Hozzáadott cukor:	g	6,99g	g	8,05g	3,12g
Só:	1,27g	1,21g	2,46g	1,82g	1,62g
Ca:	449,37mg	365,53mg	401,27mg	345,74mg	412,67mg

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