

Óvoda (3x)

Étkezés	2024.02.19 Hétfő	2024.02.20 Kedd	2024.02.21 Szerda	2024.02.22 Csütörtök	2024.02.23 Péntek
Tízórai	Tejeskávé ⁷ Briós ^{1,3,7} E: 257kcal Tel.zsír.: 2,63g CH: 41,73g Só: 0,51g Zsír: 5,54g Feh.: 9,73g H.Cuk: 14,06g Ca: 237,41mg	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	Párizsi felvágott ⁶ Paprika Tej 1,5% ⁷ Teljes kiőrlésű kenyér ¹ E: 289kcal Tel.zsír.: 2,06g CH: 33,27g Só: 0,56g Zsír: 9,82g Feh.: 16,25g H.Cuk: g Ca: 309,00mg	Snidlinges túrókrém ^{7,11} Gyümölcs tea Teljes kiőrlésű kenyér ¹ E: 173kcal Tel.zsír.: 1,61g CH: 20,89g Só: 0,25g Zsír: 5,20g Feh.: 9,77g H.Cuk: g Ca: 69,49mg	Sajtkrém ^{7,8,11} Tej 1,5% ⁷ Teljes kiőrlésű kenyér ¹ E: 343kcal Tel.zsír.: 6,11g CH: 32,94g Só: 0,84g Zsír: 14,88g Feh.: 19,03g H.Cuk: g Ca: 497,83mg
Ebéd	Magyaros karfiollevés tészta nélkül ⁹ Bolognai makaróni ^{1,7} Reszelt sajt ⁷ E: 467kcal Tel.zsír.: 3,63g CH: 40,28g Só: 0,37g Zsír: 25,89g Feh.: 18,79g H.Cuk: g Ca: 150,98mg	Paradicsomleves ^{1,9} Csirkepörkölt Párolt rizs kölessel Csemege uborka E: 455kcal Tel.zsír.: 2,53g CH: 52,11g Só: 0,29g Zsír: 17,57g Feh.: 21,45g H.Cuk: 1,00g Ca: 48,19mg	Sertésraguleves ^{3,7,9} Paraj főzelék ^{1,7} Főtt tojás ³ Tört burgonya E: 614kcal Tel.zsír.: 4,60g CH: 51,91g Só: 0,49g Zsír: 32,51g Feh.: 25,75g H.Cuk: g Ca: 253,59mg	Brokkolikrém leves ^{1,3,7} Vasi paprikás ^{1,10} Zöldséges bulgur ¹ E: 483kcal Tel.zsír.: 2,36g CH: 59,32g Só: 0,27g Zsír: 18,22g Feh.: 21,66g H.Cuk: g Ca: 95,90mg	Frankfurti leves ^{1,6,7} Kiwi Kakaós croissant ^{1,3,6,7} Kenyer ¹ E: 564kcal Tel.zsír.: 2,93g CH: 73,25g Só: 0,57g Zsír: 22,15g Feh.: 22,33g H.Cuk: g Ca: 104,46mg
Uzsonna	Csemege szalámi Retek Teljes kiőrlésű zsemle ¹ E: 231kcal Tel.zsír.: 2,66g CH: 31,88g Só: 0,33g Zsír: 7,33g Feh.: 9,28g H.Cuk: g Ca: 24,89mg	Húspástétom lenmaggal házi ^{7,9} Kígyóborka Tea Kifli ^{1,7} E: 259kcal Tel.zsír.: 0,63g CH: 33,51g Só: 0,32g Zsír: 6,76g Feh.: 14,55g H.Cuk: 6,99g Ca: 55,69mg	Vajas pogácsa ^{1,3,6,7} E: 190kcal Tel.zsír.: g CH: 21,28g Só: 0,11g Zsír: 9,40g Feh.: 5,48g H.Cuk: g Ca: mg	Sonkás pizza ^{1,3,7} E: 311kcal Tel.zsír.: 3,22g CH: 35,38g Só: 0,20g Zsír: 10,20g Feh.: 18,95g H.Cuk: 1,00g Ca: 131,54mg	Sült csirkemell uzsonna ^{1,3,7,9} Fejessaláta hidegétkezéshez Korpás zsemle ¹ E: 189kcal Tel.zsír.: 0,49g CH: 25,00g Só: 0,21g Zsír: 4,10g Feh.: 12,91g H.Cuk: g Ca: 19,62mg
Energia:	955,24kcal	964,55kcal	1 092,98kcal	967,04kcal	1 096,31kcal
Zsír:	38,75g	27,68g	51,73g	33,62g	41,13g
Telített zsírsav:	8,93g	4,79g	6,66g	7,18g	9,52g
Fehérje:	37,80g	45,29g	47,48g	50,38g	54,28g
Szénhidrát:	113,88g	131,05g	106,45g	115,60g	131,19g
Hozzáadott cukor:	14,06g	24,98g	g	1,00g	g
Só:	1,21g	0,87g	1,16g	0,72g	1,61g
Ca:	413,28mg	336,54mg	562,59mg	296,92mg	621,90mg

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