

Óvoda (3x)

Étkezés	2024.02.26 Hétfő	2024.02.27 Kedd	2024.02.28 Szerda	2024.02.29 Csütörtök	2024.03.01 Péntek
Tízórai	Paradicsom Natúr vajkrém ⁷ Tej 1,5% ⁷ Teljes kiőrlésű kenyér ¹ E: 270kcal Tel.zsír.: 4,40g CH: 33,85g Só: 0,57g Zsír: 9,12g Feh.: 12,90g H.Cuk: g Ca: 304,10mg	Nutella ^{1,5} Tej 1,5% ⁷ Félbarna kenyér ¹ E: 323kcal Tel.zsír.: 4,14g CH: 50,80g Só: 0,62g Zsír: 10,45g Feh.: 14,70g H.Cuk: 9,60g Ca: 319,00mg	Diákcsemege szalámi Paprika Tej 1,5% ⁷ Magos zsemle ^{1,11} E: 357kcal Tel.zsír.: 2,04g CH: 42,24g Só: 0,60g Zsír: 12,67g Feh.: 18,49g H.Cuk: g Ca: 310,13mg	Főtt virsli ⁶ Paradicsom Tej (2 dl) ⁷ Teljes kiőrlésű kenyér ¹ E: 327kcal Tel.zsír.: 4,11g CH: 32,59g Só: 0,50g Zsír: 12,90g Feh.: 19,74g H.Cuk: g Ca: 257,84mg	Tojásrántotta ³ Paprika Tej 1,5% ⁷ Teljes kiőrlésű kenyér ¹ E: 316kcal Tel.zsír.: 3,69g CH: 33,45g Só: 0,72g Zsír: 11,75g Feh.: 18,72g H.Cuk: g Ca: 320,21mg
Ebéd	Grízgaluska leves ^{1,3} Csirke nuggets ^{1,3} Ketchup Bulgur ¹ E: 453kcal Tel.zsír.: 2,43g CH: 61,01g Só: 0,91g Zsír: 16,84g Feh.: 16,39g H.Cuk: 1,12g Ca: 45,62mg	Magyaros gombaleves tésztával ^{1,9} Teljes kiőrlésű kenyér ebéd ¹ Burgonyafőzelék ^{1,7} Sertés aprópecsenye ¹ E: 518kcal Tel.zsír.: 2,55g CH: 47,68g Só: 0,32g Zsír: 26,75g Feh.: 19,26g H.Cuk: g Ca: 77,82mg	Tojásleves ^{1,3} Csirkés penne ^{1,3,7} Mandarin E: 476kcal Tel.zsír.: 3,90g CH: 56,07g Só: 0,33g Zsír: 14,99g Feh.: 27,91g H.Cuk: g Ca: 153,33mg	Csontleves ⁹ Sertéssült Párolt rizs Meggymártás ^{1,7} E: 489kcal Tel.zsír.: 2,03g CH: 69,75g Só: 0,42g Zsír: 13,70g Feh.: 19,09g H.Cuk: 9,99g Ca: 126,01mg	Lencsegulyás csipetkével ^{1,3} Aranygaluska ^{1,3,7,8} E: 520kcal Tel.zsír.: 3,36g CH: 56,26g Só: 0,25g Zsír: 22,42g Feh.: 20,49g H.Cuk: 8,00g Ca: 98,58mg
Uzsonna	Puding (vanília) gyümölcsele ^{6,7} Háztartási keksz ^{1,3,7} E: 255kcal Tel.zsír.: 1,29g CH: 50,61g Só: 0,37g Zsír: 3,18g Feh.: 5,80g H.Cuk: 23,36g Ca: 117,51mg	Csirkemell sonka ⁶ Kígyóúborborka Korpás zsemle ¹ E: 173kcal Tel.zsír.: 0,26g CH: 27,18g Só: 0,59g Zsír: 1,25g Feh.: 13,17g H.Cuk: g Ca: 21,16mg	Tonhalkrém ^{4,10} Póréhagyma Teljes kiőrlésű kifli ^{1,7} E: 153kcal Tel.zsír.: 1,16g CH: 20,60g Só: 0,37g Zsír: 4,53g Feh.: 5,70g H.Cuk: g Ca: 26,76mg	Sajtos rúd ^{1,3,6,7} E: 278kcal Tel.zsír.: g CH: 28,40g Só: 0,48g Zsír: 15,44g Feh.: 6,08g H.Cuk: g Ca: mg	Kenőmájás ^{6,7} Retek Kifli ^{1,7} E: 194kcal Tel.zsír.: 3,18g CH: 23,93g Só: 0,57g Zsír: 7,25g Feh.: 8,18g H.Cuk: g Ca: 21,74mg
Energia:	978,74kcal	1 013,79kcal	985,56kcal	1 093,74kcal	1 029,62kcal
Zsír:	29,13g	38,45g	32,20g	42,04g	41,41g
Telített zsírsav:	8,12g	6,95g	7,09g	6,14g	10,23g
Fehérje:	35,10g	47,13g	52,11g	44,90g	47,39g
Szénhidrát:	145,47g	125,65g	118,92g	130,73g	113,64g
Hozzáadott cukor:	24,48g	9,60g	g	9,99g	8,00g
Só:	1,85g	1,53g	1,29g	1,40g	1,55g
Ca:	467,23mg	417,98mg	490,22mg	383,85mg	440,53mg

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