

Óvoda (3x)

Étkezés	2024.03.04 Hétfő	2024.03.05 Kedd	2024.03.06 Szerda	2024.03.07 Csütörtök	2024.03.08 Péntek
Tízórai	Csokis gabona pehely ¹ Tej 1,5% ⁷ E: 308kcal Tel.zsír: 4,02g CH: 47,41g Só: 0,71g Zsír: 8,16g Feh.: 10,57g H.Cuk: g Ca: 405,15mg	Retek Tea Kockasajt ⁷ Teljes kiőrlésű kenyér ¹ E: 184kcal Tel.zsír: 0,04g CH: 28,73g Só: 0,25g Zsír: 4,47g Feh.: 6,70g H.Cuk: 6,99g Ca: 25,36mg	Tejeskávé ⁷ Briós ^{1,3,6,7} E: 320kcal Tel.zsír: 1,66g CH: 53,03g Só: 0,61g Zsír: 6,53g Feh.: 11,34g H.Cuk: 9,99g Ca: 230,66mg	Tojáskrém ^{3,7,10} Kígyóuborka Tej 1,5% ⁷ Teljes kiőrlésű kenyér ¹ E: 301kcal Tel.zsír: 3,98g CH: 33,14g Só: 0,72g Zsír: 11,37g Feh.: 16,24g H.Cuk: g Ca: 317,49mg	Sonkás-sajtos melegszendvics tk ^{1,7} Sonkás-sajtos melegszendvics tk ^{1,7} Paradicsom Tea E: 448kcal Tel.zsír: 5,83g CH: 53,40g Só: 1,09g Zsír: 12,24g Feh.: 26,14g H.Cuk: 6,99g Ca: 223,12mg
Ebéd	Erőleves ^{3,8,9} Zöldborsó főzelék ^{1,7} Főtt baromfivirsl ⁶ Félbarna kenyér ¹ E: 555kcal Tel.zsír: 6,56g CH: 54,74g Só: 0,24g Zsír: 26,02g Feh.: 33,21g H.Cuk: g Ca: 129,49mg	Burgonyaleves ¹ Gombás sertésszelet ^{1,7} Zöldséges bulgur ¹ E: 470kcal Tel.zsír: 2,63g CH: 54,93g Só: 0,25g Zsír: 18,78g Feh.: 21,54g H.Cuk: g Ca: 95,35mg	Csirkeguleves ^{1,3,9} Túrós tészta ^{1,7} Alma E: 463kcal Tel.zsír: 3,14g CH: 62,13g Só: 0,29g Zsír: 11,72g Feh.: 26,04g H.Cuk: g Ca: 94,58mg	Kertészleves ^{1,9} Húsgombóc paradicsommártással ^{1,3,9} Tört burgonya E: 456kcal Tel.zsír: 1,40g CH: 58,41g Só: 0,20g Zsír: 15,90g Feh.: 17,92g H.Cuk: 5,99g Ca: 47,60mg	Sütőtökrém leves ^{1,7} Sertéspörkölt Petrezselymes rizs Csemege uborka E: 513kcal Tel.zsír: 2,23g CH: 68,22g Só: 0,20g Zsír: 19,73g Feh.: 13,58g H.Cuk: 0,05g Ca: 82,96mg
Uzsonna	Zala felvágott ⁶ Paprika Teljes kiőrlésű zsemle ¹ E: 200kcal Tel.zsír: 1,46g CH: 31,50g Só: 0,31g Zsír: 4,42g Feh.: 8,44g H.Cuk: g Ca: 17,87mg	Tejberizs erdei gyümölcsöntettel ⁷ E: 309kcal Tel.zsír: 1,63g CH: 59,56g Só: 0,27g Zsír: 3,00g Feh.: 9,30g H.Cuk: 20,98g Ca: 228,13mg	Húspástétom házi ^{7,9} Póréhagyma Kifli ^{1,7} E: 184kcal Tel.zsír: 0,63g CH: 26,99g Só: 0,28g Zsír: 3,63g Feh.: 10,15g H.Cuk: g Ca: 53,87mg	Csirkemell hamburger salátával ^{1,3,10} E: 235kcal Tel.zsír: 0,53g CH: 36,81g Só: 0,90g Zsír: 3,80g Feh.: 13,05g H.Cuk: 2,94g Ca: 33,63mg	Vajas pogácsa ^{1,3,6,7} E: 253kcal Tel.zsír: g CH: 28,37g Só: 0,14g Zsír: 12,53g Feh.: 7,31g H.Cuk: g Ca: mg
Energia:	1 063,32kcal	963,98kcal	966,97kcal	991,59kcal	1 213,69kcal
Zsír:	38,60g	26,25g	21,88g	31,07g	44,50g
Telített zsírsav:	12,03g	4,30g	5,43g	5,91g	8,06g
Fehérje:	52,22g	37,54g	48,03g	47,21g	47,03g
Szénhidrát:	133,64g	143,21g	142,15g	128,36g	149,99g
Hozzáadott cukor:	g	27,97g	9,99g	8,93g	7,04g
Só:	1,27g	0,76g	1,18g	1,82g	1,43g
Ca:	552,51mg	348,84mg	379,10mg	398,73mg	306,08mg

Allergének:

1. Glutént tartalmazó gabona 2. Rákkfélék 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