

ÓVODA

Étlap

2024. december 9 - 2024. december 15

Étkezés	2024.12.09 Hétfő	2024.12.10 Kedd	2024.12.11 Szerda	2024.12.12 Csütörtök	2024.12.13 Péntek	2024.12.14 Szombat	2024.12.15 Vasárnap
<b>Tízórai</b>	Tojásrántotta zöldborsóval <sup>3</sup> 100 %-os gyümölcsle Graham kenyér  E: 331kcal Tel.zsír.: g CH: 46,24g Só: 0,88g Zsír: 8,52g Feh.: 12,82g H.Cuk: 17,40g Ca: 40,83mg	Joghurt, gyümölcsös Jogobella 1,5 DL <sup>7</sup> KEKSZ, KORPOVIT <sup>1,3,7,8,11</sup>  E: 246kcal Tel.zsír.: g CH: 36,30g Só: 0,70g Zsír: 6,90g Feh.: 8,40g H.Cuk: g Ca: 180,00mg	Teljes kiőrlésű kenyér <sup>1</sup> Kakaó ital <sup>7</sup> Kaliforniai Paprika Liga margarin 20% Zsírtartalmú  E: 217kcal Tel.zsír.: 2,13g CH: 30,84g Só: 0,86g Zsír: 5,79g Feh.: 9,28g H.Cuk: 9,40g Ca: 239,00mg	Tej, kalács <sup>1,3,7</sup>  E: 251kcal Tel.zsír.: 2,00g CH: 36,75g Só: 0,61g Zsír: 6,70g Feh.: 10,35g H.Cuk: 9,40g Ca: 230,04mg	Magyaros vajkrém <sup>7</sup> Tej, UHT (1,5 %) <sup>7</sup> teljesőrlésű kenyér <sup>1</sup>  E: 186kcal Tel.zsír.: 2,02g CH: 24,21g Só: 0,74g Zsír: 5,49g Feh.: 8,75g H.Cuk: 9,40g Ca: 239,60mg	Tej, gabona pehely <sup>7,8</sup>  E: 201kcal Tel.zsír.: 2,09g CH: 29,41g Só: 0,52g Zsír: 3,66g Feh.: 8,31g H.Cuk: 9,40g Ca: 230,00mg	
<b>Ebéd</b>	Frankfurti leves <sup>1,7</sup> Grízes (darás) tészta <sup>1,3</sup> Csemege uborka  E: 590kcal Tel.zsír.: 1,41g CH: 69,36g Só: 0,49g Zsír: 25,59g Feh.: 18,96g H.Cuk: 2,05g Ca: 95,95mg	Szilvaleves <sup>1,7</sup> Tarhonyás hús sertésből <sup>1,3</sup> Vágott vegyes savanyúság  E: 540kcal Tel.zsír.: 1,24g CH: 73,80g Só: 0,18g Zsír: 14,81g Feh.: 25,47g H.Cuk: 9,99g Ca: 50,78mg	Csontleves <sup>1,3</sup> Töltött paprika paradicsommártással <sup>1,3</sup> Kenyér (félbarna) <sup>1</sup>  E: 488kcal Tel.zsír.: 0,04g CH: 55,64g Só: 0,78g Zsír: 14,28g Feh.: 20,47g H.Cuk: 6,00g Ca: 33,40mg	Reszeltészta - leves <sup>1,3,9</sup> Hagymás burgonya Tavaszi vagdalt <sup>1,3</sup> savanyúság-cékla <sup>10</sup>  E: 606kcal Tel.zsír.: g CH: 61,41g Só: 0,86g Zsír: 24,79g Feh.: 21,05g H.Cuk: 0,41g Ca: 58,57mg	Brokkoli leves <sup>1,9</sup> Alma Boszorkány pecsenye <sup>1,7</sup> Párolt rizs  E: 651kcal Tel.zsír.: 3,23g CH: 82,75g Só: 0,55g Zsír: 24,20g Feh.: 22,07g H.Cuk: 14,02g Ca: 79,55mg	Zöldségleves <sup>1,9</sup> Sárgaborsó főzelék <sup>1</sup> Sertés apró <sup>1</sup> Kenyér (félbarna) <sup>1</sup>  E: 592kcal Tel.zsír.: 0,57g CH: 66,55g Só: 0,53g Zsír: 20,43g Feh.: 32,91g H.Cuk: 0,57g Ca: 32,48mg	
<b>Uzsonna</b>	Retek jégcsap Vegetáriánus pástétom olivával Teljes kiőrlésű zsemle 54 GR <sup>1,6</sup>  E: 110kcal Tel.zsír.: 2,29g CH: 16,21g Só: 0,51g Zsír: 2,67g Feh.: 3,30g H.Cuk: 0,88g Ca: 5,95mg	Körte Medvehagymás túrókrém <sup>7</sup> teljesőrlésű kenyér <sup>1</sup>  E: 190kcal Tel.zsír.: 1,59g CH: 29,15g Só: 0,51g Zsír: 3,81g Feh.: 8,18g H.Cuk: g Ca: 57,27mg	Alma gépsonka Liga margarin 20% Zsírtartalmú Vizes zsemle (54 G) <sup>1</sup>  E: 250kcal Tel.zsír.: 0,36g CH: 43,32g Só: 0,31g Zsír: 4,10g Feh.: 9,06g H.Cuk: 13,97g Ca: 9,61mg	Uborka/kigyó/ Sajtkrém , félzsíros Sajtmester Teljes kiőrlésű zsemle 54 GR <sup>1,6</sup>  E: 62kcal Tel.zsír.: 1,04g CH: 8,66g Só: 0,31g Zsír: 1,65g Feh.: 2,41g H.Cuk: 1,11g Ca: 57,98mg	szezámagos kifli <sup>1</sup> Tonhalkrém /Liga margarinnal <sup>4,10</sup> paprika  E: 96kcal Tel.zsír.: 0,03g CH: 12,19g Só: 0,41g Zsír: 3,38g Feh.: 3,69g H.Cuk: g Ca: 25,47mg	Retek Trappista sajt <sup>7</sup> Liga margarin 20% Zsírtartalmú teljesőrlésű kenyér <sup>1</sup>  E: 138kcal Tel.zsír.: 1,56g CH: 15,70g Só: 0,78g Zsír: 5,32g Feh.: 5,66g H.Cuk: 0,79g Ca: 78,99mg	
Energia:	1 031,32kcal	976,33kcal	954,54kcal	918,07kcal	933,28kcal	931,26kcal	kcal
Zsír:	36,77g	25,52g	24,17g	33,14g	33,07g	29,41g	g
Telített zsírsav:	3,70g	2,83g	2,53g	3,04g	5,28g	4,22g	g
Fehérje:	35,08g	42,05g	38,81g	33,81g	34,50g	46,89g	g
Szénhidrát:	131,81g	139,25g	129,80g	106,83g	119,15g	111,67g	g
Hozzáadott cukor:	20,33g	9,99g	29,37g	10,92g	23,42g	10,76g	g
Só:	1,88g	1,39g	1,94g	1,78g	1,70g	1,82g	g
Ca:	142,72mg	288,05mg	282,00mg	346,59mg	344,62mg	341,47mg	mg

**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

A változás jogát fenntartjuk!