

## Óvoda (3x)

Étkezés	2022.12.12 Hétfő	2022.12.13 Kedd	2022.12.14 Szerda	2022.12.15 Csütörtök	2022.12.16 Péntek
<b>Tízórai</b>	Kalács foszlós <sup>1,3,7</sup> Tej 1,5% <sup>7</sup> E: 299kcal Tel.zsír.: 3,79g CH: 43,03g Só: 0,79g Zsír: 8,26g Feh.: 12,70g H.Cuk: 3,50g Ca: 242,96mg	Tojásrántotta poréhagymával <sup>3,7</sup> Teljes kiőrlésű kifli <sup>1,7</sup> Tej 1,5% <sup>7</sup> E: 287kcal Tel.zsír.: 3,51g CH: 31,89g Só: 0,74g Zsír: 10,05g Feh.: 15,25g H.Cuk: g Ca: 280,44mg	Müzlí gyümölcsdarabokkal <sup>1</sup> Tej 1,5% <sup>7</sup> E: 192kcal Tel.zsír.: 1,75g CH: 29,72g Só: 0,42g Zsír: 3,79g Feh.: 9,27g H.Cuk: 10,79g Ca: 244,98mg	Teljes kiőrlésű kenyér <sup>1</sup> Sajtkrém <sup>7,8,11</sup> Paprika Tej 1,5% <sup>7</sup> E: 391kcal Tel.zsír.: 6,95g CH: 38,61g Só: 0,95g Zsír: 16,98g Feh.: 20,52g H.Cuk: g Ca: 490,32mg	Sonkás-sajtos melegszendvics <sup>1,7</sup> Tej 1,5% <sup>7</sup> E: 292kcal Tel.zsír.: 3,39g CH: 35,28g Só: 1,36g Zsír: 7,34g Feh.: 18,86g H.Cuk: g Ca: 310,08mg
<b>Ebéd</b>	Kertészleves <sup>1,9</sup> Teljes kiőrlésű kenyér <sup>1</sup> Fejtettbab főzelék <sup>1,7</sup> Főtt baromfivirsl <sup>6</sup> E: 556kcal Tel.zsír.: 5,39g CH: 58,37g Só: 0,41g Zsír: 23,23g Feh.: 27,29g H.Cuk: g Ca: 99,40mg	Brokkolikrém leves <sup>1,3,7</sup> Zöldséges halfilé <sup>1,4,7,8</sup> Párolt rizs Kivi E: 557kcal Tel.zsír.: 2,92g CH: 68,59g Só: 0,23g Zsír: 21,42g Feh.: 20,77g H.Cuk: g Ca: 143,07mg	Máigombóc leves <sup>1,3</sup> Gránátos kocka <sup>1</sup> Céklasaláta E: 417kcal Tel.zsír.: 1,40g CH: 64,21g Só: 0,38g Zsír: 11,26g Feh.: 13,96g H.Cuk: 2,00g Ca: 67,50mg	Tojásleves <sup>1,3</sup> Sült csirkecomb Zöldséges bulgur <sup>1</sup> E: 339kcal Tel.zsír.: 1,72g CH: 36,39g Só: 0,16g Zsír: 18,53g Feh.: 15,93g H.Cuk: g Ca: 48,15mg	Aratóleves <sup>1,6,7,10</sup> Túrós derelye <sup>1,3,7</sup> E: 539kcal Tel.zsír.: 4,41g CH: 68,93g Só: 0,60g Zsír: 19,04g Feh.: 19,85g H.Cuk: 8,20g Ca: 102,98mg
<b>Uzsonna</b>	Kifli <sup>1,7</sup> Retek Csirkemell sonka <sup>6</sup> E: 215kcal Tel.zsír.: 0,20g CH: 37,70g Só: 0,83g Zsír: 0,95g Feh.: 13,85g H.Cuk: g Ca: 29,63mg	Csokis croissant <sup>1,3,7</sup> E: 117kcal Tel.zsír.: 2,35g CH: 10,69g Só: 0,19g Zsír: 7,42g Feh.: 1,80g H.Cuk: 3,71g Ca: 20,27mg	Tépett húsos burger <sup>1</sup> E: 381kcal Tel.zsír.: 0,01g CH: 59,99g Só: 1,39g Zsír: 7,66g Feh.: 16,87g H.Cuk: g Ca: 156,41mg	Tepertős hatszög <sup>1,3,7</sup> E: 218kcal Tel.zsír.: g CH: 22,55g Só: 0,32g Zsír: 10,12g Feh.: 5,28g H.Cuk: g Ca: mg	Korpás kifli <sup>1</sup> Párizsi felvágott <sup>6</sup> Kígyóuborka E: 130kcal Tel.zsír.: 0,04g CH: 12,55g Só: 0,32g Zsír: 5,85g Feh.: 6,34g H.Cuk: g Ca: 15,82mg
Energia:	1 068,96kcal	961,22kcal	990,36kcal	948,34kcal	961,44kcal
Zsír:	32,44g	38,89g	22,71g	45,63g	32,22g
Telített zsírsav:	9,38g	8,78g	3,15g	8,66g	7,84g
Fehérje:	53,84g	37,82g	40,09g	41,72g	45,08g
Szénhidrát:	139,10g	111,16g	153,92g	97,56g	116,75g
Hozzáadott cukor:	3,50g	3,71g	12,79g	g	8,20g
Só:	2,02g	1,16g	2,19g	1,43g	2,28g
Ca:	371,99mg	443,77mg	468,89mg	538,47mg	428,88mg

**Allergének:**

1. Glutént tartalmazó gabona 2. Rákkfélek 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