

## Óvoda (3x)

Étkezés	2023.12.04 Hétfő	2023.12.05 Kedd	2023.12.06 Szerda	2023.12.07 Csütörtök	2023.12.08 Péntek
<b>Tízórai</b>	Briós <sup>1,3,6,7</sup> Tejescsokoládé <sup>7</sup>  E: 320kcal Tel.zsír.: 1,66g CH: 53,03g Só: 0,61g  Zsír: 6,53g Feh.: 11,84g H.Cuk: 9,99g Ca: 230,66mg	Vajas pogácsa <sup>1,3,6,7</sup> Tea  E: 223kcal Tel.zsír.: g CH: 28,68g Só: 0,38g  Zsír: 9,50g Feh.: 5,55g H.Cuk: 6,99g Ca: 2,56mg	Teljes kiőrlésű kenyér <sup>1</sup> Retek Magyaros vajkrém <sup>7</sup> Tej 1,5% <sup>7</sup>  E: 271kcal Tel.zsír.: 2,08g CH: 33,73g Só: 0,58g  Zsír: 9,35g Feh.: 12,92g H.Cuk: g Ca: 307,80mg	Teljes kiőrlésű kenyér <sup>1</sup> Paprika Zala felvágott <sup>6</sup> Tej 1,5% <sup>7</sup>  E: 310kcal Tel.zsír.: 4,61g CH: 33,42g Só: 0,56g  Zsír: 11,32g Feh.: 18,14g H.Cuk: g Ca: 308,94mg	Teljes kiőrlésű kenyér <sup>1</sup> Paradicsom Főtt tojás <sup>3</sup> Vaj <sup>7</sup> Tej 1,5% <sup>7</sup>  E: 335kcal Tel.zsír.: 5,41g CH: 33,90g Só: 0,73g  Zsír: 13,72g Feh.: 18,70g H.Cuk: g Ca: 322,84mg
<b>Ebéd</b>	Lebbencsleves <sup>1</sup> Csirke nuggets <sup>1,3</sup> Zöldborsó főzelék <sup>1,7</sup> Félbarna kenyér <sup>1</sup>  E: 552kcal Tel.zsír.: 2,82g CH: 72,70g Só: 0,89g  Zsír: 20,71g Feh.: 25,94g H.Cuk: g Ca: 98,38mg	Brokkolikrém leves <sup>1,3,7</sup> Sajtos karaj <sup>7</sup> Zöldséges rizs  E: 422kcal Tel.zsír.: 4,39g CH: 37,92g Só: 0,48g  Zsír: 20,40g Feh.: 19,12g H.Cuk: g Ca: 143,55mg	Húsleves tészta nélkül <sup>8,9</sup> Hüsgombóc paradicsommártással <sup>1,3,9</sup> Főtt burgonya  E: 422kcal Tel.zsír.: 0,77g CH: 52,12g Só: 0,42g  Zsír: 12,52g Feh.: 22,97g H.Cuk: 5,99g Ca: 71,06mg	Köménymaglevés pirított kenyérröccával <sup>1</sup> Vadas csirke tésztával <sup>1,7,9,10</sup> Alma  E: 475kcal Tel.zsír.: 2,06g CH: 69,15g Só: 0,38g  Zsír: 10,74g Feh.: 23,79g H.Cuk: 0,97g Ca: 94,49mg	Babgulyás <sup>1,9</sup> Szilvalekváros gombóc <sup>1,3</sup>  E: 491kcal Tel.zsír.: 0,86g CH: 79,99g Só: 1,03g  Zsír: 9,79g Feh.: 19,51g H.Cuk: 15,90g Ca: 74,61mg
<b>Uzsonna</b>	Kifli <sup>1,7</sup> Gépsonka Pritamin paprika  E: 179kcal Tel.zsír.: 0,73g CH: 26,52g Só: 0,12g  Zsír: 2,81g Feh.: 11,74g H.Cuk: g Ca: 15,76mg	Teljes kiőrlésű kifli <sup>1,7</sup> Házi gyümölcsjoghurt <sup>1,7</sup>  E: 262kcal Tel.zsír.: 4,47g CH: 34,59g Só: 0,94g  Zsír: 8,08g Feh.: 10,80g H.Cuk: 4,00g Ca: 252,30mg	Császárszemle <sup>1,7</sup> Paprikás szalámi Póréhagyma Margarin  E: 251kcal Tel.zsír.: 3,72g CH: 22,10g Só: 0,34g  Zsír: 10,77g Feh.: 7,37g H.Cuk: g Ca: 36,07mg	Kakaós csiga <sup>1,3,7</sup>  E: 265kcal Tel.zsír.: g CH: 32,03g Só: 0,38g  Zsír: 12,75g Feh.: 4,58g H.Cuk: g Ca: mg	Korpás szemle <sup>1</sup> Húspástétom házi <sup>7,9</sup> Retek  E: 223kcal Tel.zsír.: 0,71g CH: 28,51g Só: 0,43g  Zsír: 5,29g Feh.: 14,79g H.Cuk: g Ca: 54,10mg
Energia:	1 051,16kcal	907,74kcal	943,45kcal	1 049,37kcal	1 049,85kcal
Zsír:	30,05g	37,99g	32,64g	34,81g	28,79g
Telített zsírsav:	5,20g	8,86g	6,57g	6,68g	6,99g
Fehérje:	49,51g	35,47g	43,25g	46,51g	52,99g
Szénhidrát:	152,25g	101,20g	107,95g	134,59g	142,40g
Hozzáadott cukor:	9,99g	10,99g	5,99g	0,97g	15,90g
Só:	1,62g	1,80g	1,33g	1,32g	2,20g
Ca:	344,80mg	398,41mg	414,92mg	403,43mg	451,54mg

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