

## Óvoda

## Étlap

2021. december 6 - 2021. december 11

Étkezés	2021.12.06 Hétfő	2021.12.07 Kedd	2021.12.08 Szerda	2021.12.09 Csütörtök	2021.12.10 Péntek	2021.12.11 Szombat
<b>Tízórai</b>	Croissant, pudingos <sup>1,3,7</sup> , tej 2,8 % <sup>7</sup>  E: 281kcal Tel.zsír.: g CH: 30,90g Só: 0,23g  Zsír: 11,60g Feh.: 8,25g Cuk: g Ca: mg	Gyümölcs tea, teljesörlesű kenyér <sup>1,3,7</sup> , natúr sajtkrém <sup>7</sup> , kigyó uborka  E: 189kcal Tel.zsír.: 2,33g CH: 31,33g Só: 0,61g  Zsír: 4,49g Feh.: 5,49g Cuk: 6,99g Ca: 34,60mg	tej <sup>7</sup> , Csokis tekercs <sup>1,3,7</sup>  E: 390kcal Tel.zsír.: 3,04g CH: 42,31g Só: 0,56g  Zsír: 19,25g Feh.: 11,14g Cuk: g Ca: 240,00mg	gépsonka, Zöldáru paprika, Margarin, Gyümölcs tea, teljesörlesű kenyér <sup>1,3,7</sup>  E: 225kcal Tel.zsír.: 1,43g CH: 31,96g Só: 0,96g  Zsír: 5,31g Feh.: 11,91g Cuk: 6,99g Ca: 27,84mg	Főtt tojás, Margarin, Gyümölcs tea, teljesörlesű kenyér <sup>1,3,7</sup> , jégsaláta  E: 219kcal Tel.zsír.: 1,64g CH: 30,82g Só: 0,73g  Zsír: 6,66g Feh.: 8,70g Cuk: 6,99g Ca: 28,39mg	Briós <sup>1,3,7</sup> , Margarin, tej, uht 2 dl  E: 123kcal Tel.zsír.: 1,64g CH: 17,10g Só: 0,37g  Zsír: 4,82g Feh.: 2,66g Cuk: 4,07g Ca: 7,17mg
<b>Ebéd</b>	Sertésraguleves, zöldborsós <sup>1,9</sup> , Grizes (darás) tészta <sup>1</sup>  E: 461kcal Tel.zsír.: 0,52g CH: 72,60g Só: 1,44g  Zsír: 9,29g Feh.: 20,50g Cuk: 13,86g Ca: 53,95mg	Csontleves <sup>9</sup> , Füstölt tarja, Lencsefőzelék <sup>1,7,10</sup> , teljesörlesű kenyér <sup>1,3,7</sup>  E: 542kcal Tel.zsír.: 4,44g CH: 64,59g Só: 3,62g  Zsír: 18,01g Feh.: 29,08g Cuk: 1,00g Ca: 129,39mg	Fokhagymaleves <sup>1</sup> , Barackos csirkemell <sup>7</sup> , Párolt rizs, trappista sajt <sup>7</sup>  E: 553kcal Tel.zsír.: 6,95g CH: 70,96g Só: 2,75g  Zsír: 16,43g Feh.: 29,25g Cuk: 11,99g Ca: 223,74mg	Magyaros karfiolleves tésztával <sup>1,9</sup> , Húsgombóc paradicsommártás- sal <sup>1,9</sup> , Főtt burgonya, Túrórudi <sup>5,7</sup>  E: 520kcal Tel.zsír.: 5,43g CH: 68,16g Só: 2,17g  Zsír: 16,96g Feh.: 21,68g Cuk: 17,45g Ca: 48,30mg	Zöldségleves daragaluskával <sup>1,9</sup> , Temesvári sertéstokány <sup>1,7</sup> , Tészta köret <sup>1</sup>  E: 611kcal Tel.zsír.: 2,93g CH: 66,49g Só: 1,81g  Zsír: 27,71g Feh.: 21,75g Cuk: g Ca: 82,32mg	Paprikás burgonya (serpenyős burgonya) virslivel <sup>6</sup> , Ivólé, Kenyér <sup>1,3,7</sup> , Csemege uborka  E: 495kcal Tel.zsír.: 3,44g CH: 63,55g Só: 4,62g  Zsír: 17,75g Feh.: 19,73g Cuk: g Ca: 64,54mg
<b>Uzsonna</b>	Kenőmájas, teljesörlesű kenyér <sup>1,3,7</sup> , kaliforniai paprika  E: 182kcal Tel.zsír.: 3,21g CH: 26,33g Só: 1,04g  Zsír: 5,20g Feh.: 7,20g Cuk: g Ca: 19,60mg	gyümölcs joghurt <sup>7</sup> , babapiskóta <sup>1,3</sup>  E: 239kcal Tel.zsír.: 2,71g CH: 39,51g Só: 0,19g  Zsír: 5,61g Feh.: 6,64g Cuk: 18,74g Ca: 158,69mg	korpás kenyér <sup>1,3,7</sup> , hagyma, natúr sajtkrém <sup>7</sup>  E: 162kcal Tel.zsír.: 2,29g CH: 25,61g Só: 1,97g  Zsír: 4,39g Feh.: 4,55g Cuk: g Ca: 14,82mg	Mandarin, Tonhalkrém joghurttal <sup>4,7,10</sup> , teljesörlesű kenyér <sup>1,3,7</sup>  E: 192kcal Tel.zsír.: 0,28g CH: 34,64g Só: 0,52g  Zsír: 2,69g Feh.: 6,66g Cuk: g Ca: 48,80mg	puding vanília <sup>6,7</sup> , Nutribella fahéj tk. <sup>1,5,6,8,11</sup>  E: 266kcal Tel.zsír.: 0,79g CH: 43,73g Só: 0,13g  Zsír: 7,40g Feh.: 5,09g Cuk: 18,74g Ca: 111,26mg	Banán, sajtos pogácsa <sup>1,3,7</sup>  E: 308kcal Tel.zsír.: g CH: 48,17g Só: 1,23g  Zsír: 9,91g Feh.: 5,48g Cuk: g Ca: 6,60mg
Energia:	923,41kcal	969,78kcal	1 106,00kcal	936,56kcal	1 097,12kcal	926,38kcal
Zsír:	26,09g	28,11g	40,07g	24,96g	41,77g	32,48g
Telített zsírsav:	3,73g	9,47g	12,28g	7,15g	5,36g	5,08g
Fehérje:	35,95g	41,20g	44,95g	40,24g	35,54g	27,87g
Szénhidrát:	129,83g	135,43g	138,87g	134,75g	141,04g	128,83g
Hozzáadott cukor:	13,86g	26,73g	11,99g	24,45g	25,73g	4,07g
Só:	2,71g	4,43g	5,28g	3,64g	2,67g	6,21g
Ca:	73,54mg	322,68mg	478,56mg	124,95mg	221,97mg	78,30mg

**Allergiás jogát fenntartjuk!**

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

Élmezésvezető: Kovácsné Rehus Timea

Főszakács: Kaló Péter

MealPlanner / Tex and Co Network Kft. www.texandco.hu