

## Óvodai

Étkezés	2025.01.13 Hétfő	2025.01.14 Kedd	2025.01.15 Szerda	2025.01.16 Csütörtök	2025.01.17 Péntek
<b>Tízórai</b>	Briós, Tejeskávé [7] E: 328,94kcal Tel.zsír.: 2,74g CH: 51,45g Só: 0,48g Zsír: 8,78g Feh.: 9,55g Cuk: 7,99g Ca: 216,67mg	Gabona pehely [1], tej 2/8% [7] E: 223,45kcal Tel.zsír.: 4,36g CH: 30,20g Só: 0,36g Zsír: 6,74g Feh.: 7,38g Cuk: 0,00g Ca: 320,10mg	Búzakorpás diákrúd 50g, Főtt virsli, Mustár [10], Tea E: 244,09kcal Tel.zsír.: 4,60g CH: 22,34g Só: 0,74g Zsír: 11,28g Feh.: 11,48g Cuk: 6,99g Ca: 26,88mg	Zsemle [1,3,7], Retek, gépsonka, Tea E: 131,02kcal Tel.zsír.: 0,73g CH: 23,29g Só: 0,29g Zsír: 1,12g Feh.: 7,14g Cuk: 6,99g Ca: 17,85mg	Teljes őrlésű kenyér [1,3,7], Kigyóuborka, Főtt tojás [3], Liga margarin csészés, tej 2/8% [7] E: 284,19kcal Tel.zsír.: 3,54g CH: 32,84g Só: 0,26g Zsír: 9,90g Feh.: 13,83g Cuk: 0,00g Ca: 267,62mg
<b>Ebéd</b>	Meggy alma cibere, Bakonyi tokány S húsból [1,7], Tészta köret (Szarvacska) [1,3] E: 598,20kcal Tel.zsír.: 4,56g CH: 69,27g Só: 0,72g Zsír: 13,70g Feh.: 26,91g Cuk: 19,18g Ca: 54,62mg	Tarhonyaleves S [1,3], Rakott brokkoli [7], Félbarna kenyér ebédhez [1,3,7] E: 511,49kcal Tel.zsír.: 4,83g CH: 49,95g Só: 1,81g Zsír: 14,16g Feh.: 23,93g Cuk: 0,00g Ca: 209,94mg	Csorba leves S [1,7], Kókuszos ferdinánd [1,3,7] E: 653,27kcal Tel.zsír.: 8,26g CH: 82,62g Só: 1,43g Zsír: 23,82g Feh.: 80,85g Cuk: 18,94g Ca: 146,90mg	Csontleves [1,3,9], Burgonyafőzelék [1,7], Fasírt (sertés) [1,3] E: 478,91kcal Tel.zsír.: 2,83g CH: 61,04g Só: 1,34g Zsír: 11,74g Feh.: 35,44g Cuk: 6,99g Ca: 88,27mg	Zellerkrémleves S [1,3,7,9], Majorannás csirkemáj, Párolt rizs, Csemege uborka E: 641,31kcal Tel.zsír.: 4,12g CH: 63,99g Só: 2,01g Zsír: 5,85g Feh.: 29,32g Cuk: 0,00g Ca: 67,25mg
<b>Uzsonna</b>	Teljes őrlésű kenyér [1,3,7], Alma, Párizsi [6], Liga margarin csészés E: 242,15kcal Tel.zsír.: 0,04g CH: 30,30g Só: 0,09g Zsír: 8,15g Feh.: 8,97g Cuk: 0,00g Ca: 32,55mg	Teljes őrlésű kenyér [1,3,7], Zöldáru paprika, Natúr vajkrém [7] E: 162,46kcal Tel.zsír.: 2,59g CH: 23,84g Só: 0,14g Zsír: 3,72g Feh.: 6,22g Cuk: 0,00g Ca: 19,65mg	Teljes őrlésű kenyér [1,3,7], Körözött [7], Zöldáru póréhagyma E: 191,81kcal Tel.zsír.: 3,07g CH: 24,40g Só: 0,26g Zsír: 4,98g Feh.: 10,07g Cuk: 0,00g Ca: 48,70mg	Teljes őrlésű kenyér [1,3,7], Paradicsom, Vaj [7] E: 214,27kcal Tel.zsír.: 3,08g CH: 24,28g Só: 0,03g Zsír: 9,28g Feh.: 6,25g Cuk: 0,00g Ca: 25,67mg	Banán, Györi fitt szelet E: 349,25kcal Tel.zsír.: 0,00g CH: 59,07g Só: 0,29g Zsír: 9,51g Feh.: 5,13g Cuk: 0,00g Ca: 6,60mg
Energia:	1 169,29kcal	897,39kcal	1 089,16kcal	824,19kcal	1 274,75kcal
Zsír:	30,63g	24,62g	40,08g	22,14g	25,26g
Telített zsírsav:	7,34g	11,78g	15,93g	6,65g	7,66g
Fehérje:	45,42g	37,54g	102,40g	48,83g	48,29g
Szénhidrát:	151,02g	104,00g	129,37g	108,60g	155,90g
Összes cukor:	27,17g	0,00g	25,93g	13,99g	0,00g
Só:	1,29g	2,31g	2,42g	1,67g	2,55g
Ca:	303,83mg	549,69mg	222,49mg	131,79mg	341,47mg

### 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

