

B1

ÓVODÁS 3-6 éves  
2024.10.28-2024.11.01.

	221. nap	222. nap	223. nap	224. nap	225. nap
<b>Tízórai</b>	<p>Tej (tej) Csökkentett sótartalmú, teljes kiőrlésű kenyér (glutén) Csemege szalámi (mentes) Paprika</p>	<p>Kávéstej (tej) Csökkentett sótartalmú, teljes kiőrlésű kenyér (glutén) Tojáskarika (tojás) Paradicsom</p>	<p>Tea Hot-dog (mustár,glutén) Uborka</p>	<p>Tej Fonott kalács (tojás,tej,glutén)</p>	
	<p>energia: 169 Kcal szénhidrát: 25 g fehérje: 10 g cukor: 7 g zsír / telített zs.: 3 g / 0,8 g só: 0,7 g</p>	<p>energia: 289 Kcal szénhidrát: 32 g fehérje: 14 g cukor: 6 g zsír / telített zs.: 12 g / 5,5 g só: 1,3 g</p>	<p>energia: 169 Kcal szénhidrát: 25 g fehérje: 10 g cukor: 7 g zsír / telített zs.: 3 g / 0,8 g só: 0,7 g</p>	<p>energia: 285 Kcal szénhidrát: 50 g fehérje: 11 g cukor: 10 g zsír / telített zs.: 4 g / 2,1 g só: 0,3 g</p>	
<b>Ebéd</b>	<p>Erdész-kertész leves (zeller) Harcsapaprikás (tej,hal) Tészta köret,durum (glutén)</p>	<p>Rostoslé Töltött csirkecomb (glutén,tojás) Petrezselymes burgonya Káposzta saláta</p>	<p>Tarhonyaleves (zeller,glutén,tojás) Zöldbabfőzelék (glutén,tej) Rozsos kenyér Párizsi kocka (szója)</p>	<p>Tejleves (tej,glutén,tojás) Natúr sertésborda (glutén,tojás) Zöldséges rizs Alma</p>	<b>MINDENSZENTEK</b>
	<p>energia: 528 Kcal szénhidrát: 30 g fehérje: 22 g cukor: 0 g zsír / telített zs.: 35 g / 11,1 g só: 1,9 g</p>	<p>energia: 516 Kcal szénhidrát: 84 g fehérje: 30 g cukor: 0 g zsír / telített zs.: 18 g / 2,8 g só: 1 g</p>	<p>energia: 562 Kcal szénhidrát: 83 g fehérje: 35 g cukor: 18 g zsír / telített zs.: 9 g / 2,7 g só: 0,9 g</p>	<p>energia: 528 Kcal szénhidrát: 30 g fehérje: 22 g cukor: 0 g zsír / telített zs.: 35 g / 11,1 g só: 1,9 g</p>	
<b>Uzsonna</b>	<p>Pogácsa (tojás,tej,glutén) Alma</p>	<p>Csökkentett sótartalmú kifli (glutén,tej) Sajtkrém (tej) Lilahagyma</p>	<p>Teljes kiőrlésű, csökkentett sótartalmú zsemle (glutén) Méz</p>	<p>Teljes kiőrlésű, csökkentett sótartalmú kenyér (glutén) Magyaros vajkrém (tej) Paprika</p>	
	<p>energia: 193 Kcal szénhidrát: 29 g fehérje: 7 g cukor: 9 g zsír / telített zs.: 5 g / 2,3 g só: 0,3 g</p>	<p>energia: 203 Kcal szénhidrát: 20 g fehérje: 8 g cukor: 0 g zsír / telített zs.: 10 g / 3,2 g só: 1,2 g</p>	<p>energia: 193 Kcal szénhidrát: 29 g fehérje: 7 g cukor: 9 g zsír / telített zs.: 5 g / 2,3 g só: 0,3 g</p>	<p>energia: 248 Kcal szénhidrát: 20 g fehérje: 8 g cukor: 0 g zsír / telített zs.: 15 g / 2,9 g só: 0,4 g</p>	

Jó étvágyat kívánunk!