

B

ÓVODÁS 3-6 ÉVES  
2024.12.02-2024.12.06.

	246. nap	247. nap	248. nap	249. nap	250. nap									
<b>Tízórai</b>	Kukoricakása (tej) Kakaó szórás	Tej (tej) Csökkentett sótartalmú, teljes kiőrlésű kenyér (glutén) Vajkrém (tej) Lilahagyma	Pudingos tej (glutén,tej) Fonott kalács (glutén,tojás,tej)	Tej (tej) Buci (glutén) Kockasajt (tej) Uborka	Gyümölcsstea Teljes kiőrlésű, csökkentett sótartalmú kenyér (glutén) Kedvenc Ízek Álomsonka Paradicsom									
	energia: 202 Kcal szénhidrát: 32 g	fehérje: 10 g cukor: 0 g	zsír / telített zs.: 4 g / 1,7 g só: 0,3 g	energia: 177 Kcal szénhidrát: 27 g	fehérje: 11 g cukor: 7 g	zsír / telített zs.: 3 g / 0,8 g só: 0,7 g	energia: 202 Kcal szénhidrát: 34 g	fehérje: 5 g cukor: 8 g	zsír / telített zs.: 5 g / 2 g só: 0,5 g	energia: 220 Kcal szénhidrát: 25 g	fehérje: 12 g cukor: 0 g	zsír / telített zs.: 8 g / 4 g só: 0,6 g	energia: 200 Kcal szénhidrát: 33 g	fehérje: 6 g cukor: 7 g
<b>Ébéd</b>	Csontleves cérnametélttel (glutén,tojás,zeller) Zöldborsó főzelék (glutén) Grill virslí Csökkentett sótartalmú, teljes kiőrlésű kenyér (glutén)	Pulykahúsleves (glutén,tojás,zeller) Almás-dejós rakott durum tészta (glutén,dejó)	Karfiolleves (glutén,tojás,zeller) Májás vagdalt (glutén,tojás) Főtt burgonya Paradicsomszósz (glutén)	Zöldséges tarhonyaleves (glutén,tojás) Spenótos csirkemell durum pennével (glutén,tej) Füstöltcsajz szórat (tej) Mandarin	Tejfölös burgonyaleves (glutén,tej) Zöldséges sertésrizottó Savanyúság									
	energia: 591 Kcal szénhidrát: 60 g	fehérje: 37 g cukor: 0 g	zsír / telített zs.: 22 g / 4,4 g só: 1,3 g	energia: 495 Kcal szénhidrát: 83 g	fehérje: 27 g cukor: 10 g	zsír / telített zs.: 19 g / 5,8 g só: 1 g	energia: 528 Kcal szénhidrát: 70 g	fehérje: 31 g cukor: 0 g	zsír / telített zs.: 13 g / 4,4 g só: 1,3 g	energia: 489 Kcal szénhidrát: 65 g	fehérje: 17 g cukor: 3 g	zsír / telített zs.: 12 g / 1,8 g só: 2,3 g	energia: 607 Kcal szénhidrát: 52 g	fehérje: 20 g cukor: 0 g
<b>Uzsonna</b>	Csökkentett sótartalmú, teljes kiőrlésű kenyér (glutén) Pásztor párizsi (szója) Savanyúkáposzta	Zsemle (glutén) Halkrém (hal) Paprika	Teljes kiőrlésű, csökkentett sótartalmú kenyér (glutén) Extradzsem	Csökkentett sótartalmú, teljes kiőrlésű kenyér (glutén) Pásztor párizsi (szója)	Gyümölcsjoghurt (tej) Kifli (glutén,tej)									
	energia: 182 Kcal szénhidrát: 17 g	fehérje: 9 g cukor: 0 g	zsír / telített zs.: 9 g / 3,8 g só: 1,7 g	energia: 161 Kcal szénhidrát: 21 g	fehérje: 4 g cukor: 0 g	zsír / telített zs.: 7 g / 1,7 g só: 0,9 g	energia: 222 Kcal szénhidrát: 27 g	fehérje: 10 g cukor: 0 g	zsír / telített zs.: 8 g / 2,8 g só: 1,4 g	energia: 179 Kcal szénhidrát: 15 g	fehérje: 8 g cukor: 0 g	zsír / telített zs.: 10 g / 2,6 g só: 0,7 g	energia: 305 Kcal szénhidrát: 46 g	fehérje: 9 g cukor: 12 g

Jó étvágyat kívánunk!