

ÓVODÁS 3-6 éves
 2025.03.10-2025.03.14.

	46. nap	47. nap	48. nap	49. nap	50. nap									
Tízórai	Natúr joghurt (tej) Teljes kiőrlésű, csökkentett sótartalmú kifli (glutén)	Tej (tej) Teljes kiőrlésű, csökkentett sótartalmú kenyér (glutén) Tojáskrém (tojás,tej,mustár) Uborka	Karamellástej (tej) Liszteske (glutén) Kedvenc paprikás szalámi (zeller,szója,glutén,mustár) Retek	Rostoslé 100%-os Főtt virsli (mentes) Teljes kiőrlésű, csökkentett sótartalmú kenyér (glutén)	Tejbendara (glutén,tej) Fahéjas cukor									
	energia: 221 Kcal szénhidrát: 29 g	fehérje: 7 g cukor: 7 g	zsír / telített zs.: 8 g / 2,5 g só: 1 g	energia: 302 Kcal szénhidrát: 32 g	fehérje: 15 g cukor: 0 g	zsír / telített zs.: 13 g / 4,8 g só: 2 g	energia: 396 Kcal szénhidrát: 43 g	fehérje: 18 g cukor: 6 g	zsír / telített zs.: 17 g / 4,2 g só: 1,4 g	energia: 269 Kcal szénhidrát: 59 g	fehérje: 5 g cukor: 34 g	zsír / telített zs.: 1 g / 0 g só: 0,4 g	energia: 322 Kcal szénhidrát: 43 g	fehérje: 13 g cukor: 3 g
Ebéd	Lebbencsleves (glutén,zeller) Szilvalekváros derefye (tojás,glutén)	Tejfölös lencseleves (glutén,mustár) Csirkemáj rizottó Savanyúság (mustár)	Köménymagos rántottleves TK kockával (glutén) Sertés szelet (glutén) Zöldés burgonyapüré	Kukoricagaluska leves (tojás,zeller) Paradicsomos káposztafőzelék (glutén) Fűszeres pulykaragu (glutén) Teljes kiőrlésű, csökkentett sótartalmú kenyér (glutén)	Zöldségleves (glutén,tojás,zeller) Halpaprikás (tej,hal,glutén) Főtt tészta, durum (glutén) Alma									
	energia: 499 Kcal szénhidrát: 51 g	fehérje: 29 g cukor: 0 g	zsír / telített zs.: 19 g / 7,2 g só: 2,5 g	energia: 576 Kcal szénhidrát: 80 g	fehérje: 26 g cukor: 14 g	zsír / telített zs.: 16 g / 3,6 g só: 1,2 g	energia: 578 Kcal szénhidrát: 46 g	fehérje: 17 g cukor: 0 g	zsír / telített zs.: 14 g / 3,6 g só: 4 g	energia: 560 Kcal szénhidrát: 71 g	fehérje: 27 g cukor: 0 g	zsír / telített zs.: 30 g / 5,9 g só: 1,4 g	energia: 497 Kcal szénhidrát: 34 g	fehérje: 23 g cukor: 0 g
Uzsonna	Pogácsa (tej,tojás,glutén) Alma	Csökkentett sótartalmú zsemle (glutén) Zalai felvágott (mentes) Savanyúkáposzta	Mazsolás túrókrém (tej) Buci (glutén,tej)	Hamlet, natúr (glutén) Kockasajt (tej) Sárgarépa	Teljes kiőrlésű, csökkentett sótartalmú kenyér (glutén) Eperdzsem									
	energia: 270 Kcal szénhidrát: 32 g	fehérje: 7 g cukor: 0 g	zsír / telített zs.: 12 g / 3,7 g só: 0,2 g	energia: 129 Kcal szénhidrát: 14 g	fehérje: 7 g cukor: 0 g	zsír / telített zs.: 5 g / 1,8 g só: 0,9 g	energia: 180 Kcal szénhidrát: 31 g	fehérje: 8 g cukor: 0 g	zsír / telített zs.: 3 g / 1,2 g só: 0,5 g	energia: 142 Kcal szénhidrát: 19 g	fehérje: 6 g cukor: 0 g	zsír / telített zs.: 5 g / 2,6 g só: 0,7 g	energia: 211 Kcal szénhidrát: 30 g	fehérje: 4 g cukor: 10 g

Jó étvágyat kívánunk!