

Óvodás

Étlap

2025. szeptember 15 - 2025. szeptember 19

Étkezés	2025.09.15 Hétfő	2025.09.16 Kedd	2025.09.17 Szerda	2025.09.18 Csütörtök	2025.09.19 Péntek
Tízórai	Felvágott kópé szelet, Zöldáru kigyóborka, Tea - gyümölcs, Kenyér ₁ E: 183kcal Tel.zsír.: g CH: 37g Só: 0,0g Zsír: 1g Feh.: 6g Cuk.: 5g Ca: 2mg	Halpástétom, teljes kiörlésű kenyér ₁ , Zöldáru lila hagyma, Tej ₇ E: 290kcal Tel.zsír.: 2g CH: 34g Só: 0,1g Zsír: 10g Feh.: 12g Cuk.: 3g Ca: 27mg	teljes kiörlésű kenyér ₁ , Zöldséges felvágott _{6,7,9,10} , Zöldáru paprika, Margarin, Tea - gyümölcs E: 335kcal Tel.zsír.: 4g CH: 30g Só: 0,7g Zsír: 21g Feh.: 8g Cuk.: 5g Ca: 32mg	Lenmagos sajtkrém ₇ , teljes kiörlésű kenyér ₁ , Zöldáru kigyóborka, Tea E: 270kcal Tel.zsír.: 5g CH: 19g Só: 0,0g Zsír: 15g Feh.: 12g Cuk.: 5g Ca: 50mg	Kalács _{1,3,7} , Tej ₇ E: 342kcal Tel.zsír.: 3g CH: 50g Só: 0,6g Zsír: 9g Feh.: 14g Cuk.: 5g Ca: 18mg
Ebéd	Hamis gulyásleves _{1,3} , Spagetti carbonara _{1,3,6,7,9,10} E: 585kcal Tel.zsír.: 6g CH: 83g Só: 0,8g Zsír: 17g Feh.: 22g Cuk.: 2g Ca: 200mg	Tavaszi zöldségleves _{1,3,9} , Kelkáposzta főzelék ₁ , Húsgombóc ₃ , Kenyér ₁ E: 665kcal Tel.zsír.: 2g CH: 92g Só: 0,3g Zsír: 19g Feh.: 28g Cuk.: 6g Ca: 98mg	Csontleves cérnamentél _{1,3,9} , Rakott brokkoli bulgurral _{1,3,7} E: 518kcal Tel.zsír.: 3g CH: 64g Só: 1,3g Zsír: 18g Feh.: 28g Cuk.: 5g Ca: 285mg	Tejfölös burgonyaleves _{1,7} , Sárgaborsó főzelék ₁ , Pulykapörkölt ₁ , Kenyér ₁ E: 662kcal Tel.zsír.: 3g CH: 72g Só: 0,2g Zsír: 26g Feh.: 32g Cuk.: 1g Ca: 59mg	Eperkrémleves ₇ , Rántott csirkemell _{1,3} , Kukoricás rizs, Csemege uborka E: 631kcal Tel.zsír.: 2g CH: 74g Só: 0,4g Zsír: 21g Feh.: 32g Cuk.: 9g Ca: 248mg
Uzsonna	Briós /Hartai _{1,3,7} E: 200kcal Tel.zsír.: 1g CH: 27g Só: 0,2g Zsír: 5g Feh.: 5g Cuk.: 0g Ca: 7mg	Banán E: 116kcal Tel.zsír.: g CH: 27g Só: 0,1g Zsír: 0g Feh.: 1g Cuk.: 27g Ca: 7mg	fokhagymás kifli ₁ E: 124kcal Tel.zsír.: g CH: 24g Só: g Zsír: 1g Feh.: 5g Cuk.: g Ca: mg	Tejszelet _{1,7} E: 22kcal Tel.zsír.: g CH: 9g Só: 0,0g Zsír: 4g Feh.: 2g Cuk.: g Ca: mg	Alma E: 38kcal Tel.zsír.: g CH: 8g Só: 0,0g Zsír: 0g Feh.: 0g Cuk.: 8g Ca: 12mg
Energia:	968,15kcal	1 070,72kcal	976,94kcal	953,62kcal	1 011,18kcal
Zsír:	22,60g	29,10g	39,55g	46,09g	30,96g
Telített zsírsav:	7,04g	3,18g	7,26g	8,01g	4,44g
Fehérje:	33,58g	41,62g	41,37g	45,90g	46,11g
Szénhidrát:	147,60g	152,55g	117,65g	100,17g	131,62g
Cukor:	2,49g	35,19g	5,32g	1,34g	8,85g
Só:	1,01g	0,49g	2,06g	0,20g	1,01g
Ca:	208,90mg	130,84mg	316,78mg	109,02mg	277,38mg

A változtatás jogát fenntartjuk!

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. Szezámag és abból készült termékek

12. Kén-dioxid

13. Puhatestűek

14. Csillagfűrt