

Óvodás

Étlap

2025. szeptember 22 - 2025. szeptember 26

Étkezés	2025.09.22 Hétfő	2025.09.23 Kedd	2025.09.24 Szerda	2025.09.25 Csütörtök	2025.09.26 Péntek
Tízórai	teljes kiőrlésű kenyér ¹ , Csirkemellsonka ⁶ , Zöldárú kigyóuborka, Tea E: 170kcal Tel.zsír.: 0g CH: 28g Só: 0,4g Zsír: 1g Feh.: 9g Cuk.: 5g Ca: 21mg	teljes kiőrlésű kenyér ¹ , Zöldárú paradicsom, Sajtos párizsi, Margarin, Tej ⁷ E: 432kcal Tel.zsír.: 4g CH: 34g Só: 0,6g Zsír: 25g Feh.: 15g Cuk.: 0g Ca: 20mg	Kenyer körözött paprika ^{1,7} , Tea - gyümölcs E: 196kcal Tel.zsír.: 0g CH: 34g Só: 0,0g Zsír: 2g Feh.: 9g Cuk.: 5g Ca: 28mg	Kenyer olasz felvágott, uborka ^{1,6} , Tea E: 261kcal Tel.zsír.: 4g CH: 29g Só: 1,3g Zsír: 12g Feh.: 9g Cuk.: 5g Ca: 11mg	gépsonka, teljes kiőrlésű kenyer f ¹ , Zöldárú paradicsom, Margarin, Tej ⁷ E: 363kcal Tel.zsír.: 5g CH: 23g Só: 0,5g Zsír: 22g Feh.: 16g Cuk.: 0g Ca: 19mg
Ebéd	Palócleves ^{1,3,7} , Káposztás tészta ^{1,3} E: 657kcal Tel.zsír.: 3g CH: 101g Só: 0,1g Zsír: 17g Feh.: 22g Cuk.: 20g Ca: 81mg	Hamis húsleves ^{1,3,9} , Parajfőzelék ^{1,7} , Főtt tojás ³ , Főtt burgonya E: 489kcal Tel.zsír.: 1g CH: 72g Só: 0,4g Zsír: 14g Feh.: 17g Cuk.: 2g Ca: 293mg	Fahéjas meggyleves ¹ , Sertésragu jóasszony módra, Párolt bulgur ¹ E: 605kcal Tel.zsír.: 2g CH: 60g Só: 0,2g Zsír: 32g Feh.: 21g Cuk.: 14g Ca: 71mg	Köménymagleves kenyérkockával ¹ , Paprikás burgonya virslivel ^{3,6,7,9,10} , Kenyer ¹ , Csemege uborka E: 625kcal Tel.zsír.: 4g CH: 91g Só: 0,2g Zsír: 20g Feh.: 18g Cuk.: 2g Ca: 48mg	Zöldborsóleves ^{1,3} , Roston sült hal (pangasiusi) ^{1,4} , Párolt rizs, Tejszínes (növényi) mártás halhoz ¹ E: 654kcal Tel.zsír.: 3g CH: 85g Só: 0,1g Zsír: 25g Feh.: 15g Cuk.: 9g Ca: 30mg
Uzsonna	Sajtos kifli ^{1,3} E: 73kcal Tel.zsír.: 1g CH: 12g Só: 0,4g Zsír: 1g Feh.: 3g Cuk.: 0g Ca: 33mg	Pizzás kifli ^{1,7} E: 153kcal Tel.zsír.: g CH: 27g Só: 0,7g Zsír: 1g Feh.: 5g Cuk.: g Ca: mg	Zabrudi ^{1,7} E: 246kcal Tel.zsír.: g CH: 38g Só: 0,0g Zsír: 8g Feh.: 3g Cuk.: g Ca: mg	Kefir ⁷ , Kifli ^{1,7} E: 199kcal Tel.zsír.: 4g CH: 21g Só: 0,8g Zsír: 9g Feh.: 10g Cuk.: 7g Ca: 273mg	Alma E: 38kcal Tel.zsír.: g CH: 8g Só: 0,0g Zsír: 0g Feh.: 0g Cuk.: 8g Ca: 12mg
Energia:	900,15kcal	1 074,23kcal	1 046,87kcal	1 086,08kcal	1 055,72kcal
Zsír:	20,07g	39,25g	42,13g	40,43g	47,47g
Telített zsírsav:	3,68g	5,69g	2,05g	12,06g	7,82g
Fehérje:	33,96g	37,18g	32,61g	36,59g	32,23g
Szénhidrát:	140,59g	132,46g	132,00g	140,19g	115,91g
Cukor:	20,60g	2,24g	7,01g	9,40g	10,10g
Só:	0,99g	1,71g	0,20g	2,24g	0,69g
Ca:	135,37mg	313,01mg	98,85mg	331,77mg	60,89mg

A változtatás jogát fenntartjuk!

Allergének:

1. Glutént tartalmazó gabona

2. Rákfélék és azoból készült termékek

3. Tojás és abból készült termékek

4. Halak és azoból 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