

Óvodás

Étlap

2025. szeptember 29 - 2025. október 3

Étkezés	2025.09.29 Hétfő	2025.09.30 Kedd	2025.10.01 Szerda	2025.10.02 Csütörtök	2025.10.03 Péntek
Tízórai	Kenyér zala uborka _{1,6} , Tej ₇ E: 330kcal Tel.zsír.: 3g CH: 38g Só: 0,8g Zsír: 11g Feh.: 17g Cuk.: 1g Ca: 17mg	teljes kiőrlésű kenyér ₁ , Kolbászkрем, Zöldáru paprika, Tea - gyümölcs E: 237kcal Tel.zsír.: 2g CH: 29g Só: 0,3g Zsír: 8g Feh.: 8g Cuk.: 6g Ca: 33mg	teljes k. zsemle főtt tojás uborka _{1,3} , Kakaó ₇ E: 274kcal Tel.zsír.: 2g CH: 36g Só: 0,6g Zsír: 10g Feh.: 9g Cuk.: 12g Ca: 13mg	Sajtkrém napraforgómagos- póréhagymás ₇ , teljes kiőrlésű kenyér ₁ , Tea E: 285kcal Tel.zsír.: 5g CH: 30g Só: 0,0g Zsír: 12g Feh.: 11g Cuk.: 5g Ca: 23mg	Kenyér pulykamellsonka uborka ₁ , Tea - gyümölcs E: 228kcal Tel.zsír.: 3g CH: 27g Só: 0,1g Zsír: 10g Feh.: 7g Cuk.: 6g Ca: 3mg
Ebéd	Zöldbableves _{1,3,7} , Bolognai spagetti _{1,3,7} E: 550kcal Tel.zsír.: 4g CH: 62g Só: 1,8g Zsír: 22g Feh.: 25g Cuk.: 2g Ca: 86mg	Csurgatott tésztaleves _{1,3} , Csirkepörkölt comb filéből, Lencsefőzelék _{1,7,10} , Kenyér ₁ E: 784kcal Tel.zsír.: 3g CH: 85g Só: 0,2g Zsír: 29g Feh.: 42g Cuk.: 5g Ca: 91mg	Karalábé leves _{1,3} , Csirkemájás hentestokány rizzsel ₁ E: 532kcal Tel.zsír.: 2g CH: 82g Só: 0,4g Zsír: 15g Feh.: 19g Cuk.: 4g Ca: 67mg	Erőleves _{1,3,9} , Paradicsomos húsgombóc _{1,3} , Főtt burgonya fél adag E: 512kcal Tel.zsír.: 1g CH: 75g Só: 1,5g Zsír: 13g Feh.: 20g Cuk.: 7g Ca: 24mg	Karfiol leves _{1,3} , zöldséges bulgur ₁ , Rántott sertés karaj _{1,3} E: 583kcal Tel.zsír.: 2g CH: 74g Só: 0,3g Zsír: 21g Feh.: 27g Cuk.: 6g Ca: 81mg
Uzsonna	Sós fonat _{1,7} E: 124kcal Tel.zsír.: g CH: 25g Só: g Zsír: 1g Feh.: 5g Cuk.: g Ca: mg	Alma E: 38kcal Tel.zsír.: g CH: 8g Só: 0,0g Zsír: 0g Feh.: 0g Cuk.: 8g Ca: 12mg	müzliszelet _{1,6,7} E: 106kcal Tel.zsír.: g CH: 16g Só: g Zsír: 4g Feh.: 1g Cuk.: g Ca: mg	Natúr joghurt ₇ , Kifli _{1,7} E: 190kcal Tel.zsír.: g CH: 15g Só: 0,2g Zsír: 5g Feh.: 9g Cuk.: g Ca: 6mg	Krémtúró ₇ E: 143kcal Tel.zsír.: 3g CH: 15g Só: 0,0g Zsír: 6g Feh.: 7g Cuk.: 12g Ca: 36mg
Energia:	1 004,03kcal	1 058,63kcal	911,42kcal	986,36kcal	953,48kcal
Zsír:	34,10g	38,28g	28,54g	30,49g	37,13g
Telített zsírsav:	6,85g	5,87g	4,21g	5,86g	7,75g
Fehérje:	46,78g	50,94g	29,72g	40,29g	40,67g
Szénhidrát:	125,61g	121,39g	134,46g	131,78g	114,96g
Cukor:	2,41g	12,42g	4,21g	0,34g	6,61g
Só:	2,58g	0,44g	0,93g	1,61g	0,42g
Ca:	102,74mg	135,75mg	79,80mg	52,85mg	120,77mg

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. Csillagfűt