

Óvodás

Étlap

2025. október 13 - 2025. október 17

Étkezés	2025.10.13 Hétfő	2025.10.14 Kedd	2025.10.15 Szerda	2025.10.16 Csütörtök	2025.10.17 Péntek
Tízórai	Sajtos párizsi, Margarin, Zöldáru kigyóuborka, Tea, Kenyér ₁ E: 303kcal Tel.zsír.: 4g CH: 22g Só: 0,6g Zsír: 21g Feh.: 6g Cuk.: 6g Ca: 2mg	Halpástétom, teljes kiőrlésű kenyér ₁ , Zöldáru paprika, Tej ₇ E: 294kcal Tel.zsír.: 2g CH: 34g Só: 0,1g Zsír: 10g Feh.: 13g Cuk.: 0g Ca: 27mg	Tejbedara _{1,7} E: 233kcal Tel.zsír.: g CH: 35g Só: 0,3g Zsír: 6g Feh.: 9g Cuk.: 5g Ca: 232mg	Kenyér, kópé szelet ₁ , Zöldáru paradicsom, Tea - gyümölcs E: 201kcal Tel.zsír.: 1g CH: 33g Só: 0,1g Zsír: 5g Feh.: 5g Cuk.: 5g Ca: 4mg	Kalács _{1,3,7} , Kakaó ₇ E: 389kcal Tel.zsír.: 3g CH: 61g Só: 0,6g Zsír: 10g Feh.: 14g Cuk.: 17g Ca: 21mg
Ebéd	Tejfölös burgonyaleves _{1,7} , Tarhonyáshús ₁ , Csemege uborka E: 495kcal Tel.zsír.: 2g CH: 66g Só: 0,1g Zsír: 15g Feh.: 21g Cuk.: 1g Ca: 46mg	Grízgaluska leves, Paradicsomos káposztafőzelék ₁ , Köményes pulykasült, Kenyér ₁ E: 652kcal Tel.zsír.: 4g CH: 82g Só: 0,3g Zsír: 23g Feh.: 27g Cuk.: 27g Ca: 84mg	Fahéjas szilvaleves _{1,7} , Tavaszi sertésrizottó ₇ , Sajt szórát ₇ E: 683kcal Tel.zsír.: 12g CH: 78g Só: 3,3g Zsír: 24g Feh.: 35g Cuk.: 22g Ca: 418mg	Zöldségleves _{1,3,9} , Fejtett babfőzelék _{1,7} , Sült virsli feltét _{3,6,7,9,10} , Kenyér ₁ E: 664kcal Tel.zsír.: 3g CH: 89g Só: 1,5g Zsír: 22g Feh.: 27g Cuk.: 7g Ca: 145mg	Zellerkrémleves zsemlekockával _{1,7,9} , Sajtos-tejfölös csirkemell _{1,7} , Petrezselymes burgonya E: 628kcal Tel.zsír.: 7g CH: 69g Só: 1,4g Zsír: 25g Feh.: 30g Cuk.: 1g Ca: 187mg
Uzsonna	Gyümölcs joghurt E: 185kcal Tel.zsír.: g CH: 26g Só: g Zsír: 5g Feh.: 9g Cuk.: g Ca: mg	fokhagymás kifli ₁ E: 124kcal Tel.zsír.: g CH: 24g Só: g Zsír: 1g Feh.: 5g Cuk.: g Ca: mg	Narancs E: 46kcal Tel.zsír.: g CH: 9g Só: 0,0g Zsír: 0g Feh.: 1g Cuk.: 9g Ca: 48mg	Korpás kifli, minilekvár ₁ E: 63kcal Tel.zsír.: 0g CH: 12g Só: 0,3g Zsír: 0g Feh.: 3g Cuk.: 0g Ca: 6mg	Alma E: 38kcal Tel.zsír.: g CH: 8g Só: 0,0g Zsír: 0g Feh.: 0g Cuk.: 8g Ca: 12mg
Energia:	983,10kcal	1 069,61kcal	960,82kcal	927,82kcal	1 055,23kcal
Zsír:	40,86g	34,64g	29,92g	27,17g	34,83g
Telített zsírsav:	6,50g	5,27g	11,97g	3,86g	10,35g
Fehérje:	35,59g	43,96g	44,57g	35,09g	43,85g
Szénhidrát:	113,95g	139,77g	122,16g	134,49g	137,31g
Cukor:	1,94g	21,35g	16,22g	7,14g	9,26g
Só:	0,73g	0,36g	3,54g	1,88g	2,00g
Ca:	47,83mg	111,36mg	698,32mg	154,87mg	220,17mg

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