

Óvodás

Étlap

2025. október 20 - 2025. október 24

Étkezés	2025.10.20 Hétfő	2025.10.21 Kedd	2025.10.22 Szerda
Tízórai	teljes kiőrlésű kenyér ₁ , Tojáspástétom _{3,10} , Zöldáru kigyóuborka, Tej ₇ E: 284kcal Tel.zsír.: 2g CH: 32g Só: 0,1g Zsír: 10g Feh.: 12g Cuk.: 0g Ca: 21mg	Felvágott kópé szelet, Zöldáru paprika, Margarin, Tea - gyümölcs, Kenyér ₁ E: 343kcal Tel.zsír.: 4g CH: 39g Só: 0,2g Zsír: 17g Feh.: 7g Cuk.: 5g Ca: 10mg	Vajas-mézes teljeskiőrlésű kenyér _{1,7} , Tej ₇ E: 381kcal Tel.zsír.: 4g CH: 52g Só: 0,0g Zsír: 12g Feh.: 13g Cuk.: 0g Ca: 22mg
Ebéd	Kolbászos lencseleves _{1,6,7,10} , Alma, Mákos szilvás gombóc _{1,3} E: 669kcal Tel.zsír.: 6g CH: 100g Só: 1,8g Zsír: 19g Feh.: 22g Cuk.: 9g Ca: 176mg	Hamis húsleves _{1,3,9} , Töltött káposzta _{1,3,7} , Kenyér ₁ E: 445kcal Tel.zsír.: 1g CH: 60g Só: 1,6g Zsír: 11g Feh.: 23g Cuk.: 6g Ca: 109mg	Karfiol leves _{1,3} , Rántott csirkemell filé _{1,3} , Rizi-bizi, Vegyes vágott E: 639kcal Tel.zsír.: 2g CH: 92g Só: 0,4g Zsír: 17g Feh.: 28g Cuk.: 5g Ca: 53mg
Uzsonna	Kifli _{1,7} , kockasajt E: 161kcal Tel.zsír.: 6g CH: 11g Só: 0,9g Zsír: 10g Feh.: 7g Cuk.: 1g Ca: 153mg	Zabrud _{1,7} E: 123kcal Tel.zsír.: g CH: 19g 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:	1 113,98kcal	911,13kcal	1 058,01kcal
Zsír:	39,59g	32,40g	29,48g
Telített zsírsav:	12,98g	5,63g	5,61g
Fehérje:	40,66g	31,82g	40,77g
Szénhidrát:	142,19g	118,31g	151,53g
Cukor:	9,45g	5,84g	12,89g
Só:	2,85g	1,79g	0,38g
Ca:	349,95mg	118,75mg	86,20mg

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. Szezám és abból készült termékek

12. Kén-dioxid

13. Puhatestűek

14. Csillagfű