

Óvodás

Étlap

2025. október 27 - 2025. október 31

Étkezés	2025.10.27 Hétfő	2025.10.28 Kedd	2025.10.29 Szerda	2025.10.30 Csütörtök	2025.10.31 Péntek
Tízórai	Csirkemellsonka ₆ , Zöldáru kígyóuborka, Tej ₇ , Kenyér ₁ E: 285kcal, Zsír: 4g, Tel.zsír.: 0g, Feh.: 17g, CH: 44g, Cuk.: 0g, Só: 0,4g, Ca: 5mg	teljes kiőrlésű kenyér ₁ , Zöldáru paradicsom, Soproni felvágott, Margarin, Tej ₇ E: 444kcal, Zsír: 26g, Tel.zsír.: 4g, Feh.: 15g, CH: 34g, Cuk.: 0g, Só: 0,2g, Ca: 20mg	Vajas-lekváros kenyér _{1,7} , Tej ₇ E: 351kcal, Zsír: 12g, Tel.zsír.: 4g, Feh.: 13g, CH: 48g, Cuk.: 0g, Só: 0,0g, Ca: 3mg	korpás zsemle ₁ , Zöldáru paprika, Párizsi ₆ , Margarin, Tea - gyümölcs E: 368kcal, Zsír: 21g, Tel.zsír.: 4g, Feh.: 8g, CH: 31g, Cuk.: 6g, Só: 1,0g, Ca: 22mg	Kenyér szalámi póréhagyma _{1,6} , Tea E: 329kcal, Zsír: 14g, Tel.zsír.: 2g, Feh.: 10g, CH: 37g, Cuk.: 7g, Só: 0,7g, Ca: 25mg
Ebéd	Tárkonyos burgonyaleves _{1,7} , Sertéspörkölt, Galuska _{1,3} , Csemege uborka E: 640kcal, Zsír: 20g, Tel.zsír.: 2g, Feh.: 27g, CH: 87g, Cuk.: 2g, Só: 0,5g, Ca: 65mg	Tojásleves _{1,3} , Eszterházy csirkemellragu _{1,7,9,10} , Párolt bulgur ₁ E: 545kcal, Zsír: 25g, Tel.zsír.: 4g, Feh.: 22g, CH: 59g, Cuk.: 4g, Só: 0,2g, Ca: 75mg	Zöldségleves _{1,3,9} , Kapros tökfőzelék _{1,7} , Fasírt (sertés) _{1,3} , Kenyér ₁ E: 651kcal, Zsír: 25g, Tel.zsír.: 3g, Feh.: 26g, CH: 78g, Cuk.: 7g, Só: 0,6g, Ca: 122mg	Olasz paradicsomleves ₁ , Zöldséges csirkemell rizottó ₇ E: 532kcal, Zsír: 11g, Tel.zsír.: 4g, Feh.: 31g, CH: 74g, Cuk.: 10g, Só: 0,6g, Ca: 152mg	Húsleves cérnametél _{1,3} , Rántott hal (pangasius) sültben sütve _{1,3,4,7} , Petrezselymes burgonya, Vegyes vágott E: 564kcal, Zsír: 16g, Tel.zsír.: 2g, Feh.: 23g, CH: 80g, Cuk.: 4g, Só: 0,3g, Ca: 63mg
Uzsonna	Natúr joghurt ₇ , Kifli _{1,7} E: 136kcal, Zsír: 5g, Tel.zsír.: g, Feh.: 7g, CH: 16g, Cuk.: g, Só: 0,1g, Ca: 3mg	Túró rudi ₇ E: 77kcal, Zsír: 2g, Tel.zsír.: g, Feh.: 1g, CH: 8g, Cuk.: g, Só: g, Ca: mg	Alma E: 38kcal, Zsír: 0g, Tel.zsír.: g, Feh.: 0g, CH: 8g, Cuk.: 8g, Só: 0,0g, Ca: 12mg	Zabrud _{1,7} E: 123kcal, Zsír: 4g, Tel.zsír.: g, Feh.: 2g, CH: 19g, Cuk.: g, Só: 0,0g, Ca: mg	Pizzás kifli _{1,7} E: 153kcal, Zsír: 1g, Tel.zsír.: g, Feh.: 5g, CH: 27g, Cuk.: g, Só: 0,7g, Ca: mg
Energia:	1 061,20kcal	1 066,67kcal	1 039,86kcal	1 023,02kcal	1 045,31kcal
Zsír:	28,47g	53,39g	36,69g	35,84g	31,06g
Telített zsírsav:	2,18g	8,18g	6,98g	8,44g	4,39g
Fehérje:	50,68g	38,00g	39,82g	40,84g	38,47g
Szénhidrát:	147,35g	96,35g	133,41g	123,59g	143,97g
Cukor:	2,60g	3,98g	14,41g	1,79g	5,73g
Só:	1,00g	0,44g	0,57g	1,66g	1,73g
Ca:	72,76mg	94,14mg	136,01mg	174,37mg	88,09mg

A változtatás jogát fenntartjuk!

- Allergének:
1. Glutént tartalmazó gabona

2. Rákfélék és az abból készült termékek

3. Tojás és abból készült termékek

4. Halak és az abból 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. Szezámmag és abból készült termékek

12. Kén-dioxid

13. Puhatestűek

14. Csillagfűrt