

Óvodás

Étlap

2025. október 6 - 2025. október 10

Étkezés	2025.10.06 Hétfő	2025.10.07 Kedd	2025.10.08 Szerda	2025.10.09 Csütörtök	2025.10.10 Péntek
Tízórai	sonkás szelet kenyérrel ₁ , Zöldáru kigyóuborka, Tej ₇ E: 307kcal Tel.zsír.: 1g CH: 39g Só: 0,9g Zsír: 8g Feh.: 19g Cuk.: 0g Ca: 31mg	teljes kiörlésű kenyér ₁ , Zöldáru paradicsom, Tea, Mediterrán túrókrém ₇ E: 246kcal Tel.zsír.: 3g CH: 29g Só: 0,1g Zsír: 7g Feh.: 12g Cuk.: 7g Ca: 58mg	Tavaszi felvágott ₆ , Margarin, Zöldáru kigyóuborka, Tea, Kenyer ₁ E: 384kcal Tel.zsír.: 6g CH: 38g Só: 0,8g Zsír: 21g Feh.: 9g Cuk.: 6g Ca: 9mg	teljes kiörlésű kenyér f ₁ , Zala felvágott ₆ , Zöldáru paprika, Margarin, Tej ₇ E: 384kcal Tel.zsír.: 6g CH: 24g Só: 0,8g Zsír: 25g Feh.: 14g Cuk.: 0g Ca: 23mg	Májkrémes zsemle _{1,6} , Zöldáru lila hagyma, Tea - gyümölcs E: 233kcal Tel.zsír.: 2g CH: 31g Só: 0,6g Zsír: 7g Feh.: 6g Cuk.: 8g Ca: 18mg
Ebéd	Babgulyás sertés combból ₁ , Dejós tészta ₁ E: 571kcal Tel.zsír.: 2g CH: 63g Só: 2,6g Zsír: 24g Feh.: 25g Cuk.: 2g Ca: 48mg	Erdei gombaleves tésztával _{1,3,7} , Burgonyafőzelék _{1,7} , Fasírt (sertés) _{1,3} , Kenyer ₁ E: 647kcal Tel.zsír.: 3g CH: 81g Só: 1,8g Zsír: 23g Feh.: 27g Cuk.: 2g Ca: 85mg	Zellerleves (magyaros) _{1,3,9} , Rakott zöldbab bultgurral _{1,7} E: 414kcal Tel.zsír.: 4g CH: 39g Só: 0,5g Zsír: 19g Feh.: 22g Cuk.: 1g Ca: 112mg	Fokhagymakrémleves _{1,7} , Panírozott spenotos töltött halporció _{1,2,4,6,7,9,10} , Kukoricás rizs, Levesgyöngy betét _{1,3,7} E: 651kcal Tel.zsír.: 4g CH: 68g Só: 0,0g Zsír: 34g Feh.: 16g Cuk.: g Ca: 9mg	Húsleves cérnamentél _{1,3} , Főtt hús, Meggymártás _{1,7} , Pirított dara ₁ E: 600kcal Tel.zsír.: 2g CH: 86g Só: 0,3g Zsír: 16g Feh.: 26g Cuk.: 25g Ca: 114mg
Uzsonna	Kifli _{1,7} , kockasajt E: 161kcal Tel.zsír.: 6g CH: 11g Só: 0,9g Zsír: 10g Feh.: 7g Cuk.: 1g Ca: 153mg	Banán E: 116kcal Tel.zsír.: g CH: 27g Só: 0,1g Zsír: 0g Feh.: 1g Cuk.: 27g Ca: 7mg	Túró rudi ₇ E: 77kcal Tel.zsír.: g CH: 3g Só: g Zsír: 2g Feh.: 1g Cuk.: g Ca: mg	Alma E: 38kcal Tel.zsír.: g CH: 8g Só: 0,0g Zsír: 0g Feh.: 0g Cuk.: 8g Ca: 12mg	Sós fonat _{1,7} E: 124kcal Tel.zsír.: g CH: 25g Só: g Zsír: 1g Feh.: 5g Cuk.: g Ca: mg
Energia:	1 038,28kcal	1 008,80kcal	875,90kcal	1 073,17kcal	957,61kcal
Zsír:	41,03g	30,38g	42,15g	58,90g	23,43g
Telített zsírsav:	8,40g	5,85g	10,09g	9,75g	4,46g
Fehérje:	50,49g	40,72g	31,84g	30,24g	36,31g
Szénhidrát:	112,39g	137,07g	80,52g	99,40g	142,53g
Cukor:	2,31g	31,14g	1,82g	7,78g	20,65g
Só:	4,44g	1,90g	1,23g	0,85g	0,86g
Ca:	231,58mg	149,74mg	121,21mg	43,50mg	131,63mg

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. Szezámag és abból készült termékek

12. Kén-dioxid

13. Puhatestűek

14. Csillagfűrt