

Óvodás

Étlap

2025. november 17 - 2025. november 21

Étkezés	2025.11.17 Hétfő	2025.11.18 Kedd	2025.11.19 Szerda	2025.11.20 Csütörtök	2025.11.21 Péntek
Tízórai	Májkrem teljes kiörlésű kenyér ^{1,6} , Zöldáru kigyóuborka, Tej ⁷ E: 318kcal, Zsír: 11g, Tel.zsír: 2g, Feh.: 14g, CH: 36g, Cuk.: 0g, Só: 0,3g, Ca: 23mg	Zöldáru paprika, Párizsi ⁶ , Margarin, Tea - gyümölcs, Kenyér ¹ E: 317kcal, Zsír: 21g, Tel.zsír: 4g, Feh.: 7g, CH: 24g, Cuk.: 5g, Só: 0,7g, Ca: 16mg	teljes kiörlésű kenyér ¹ , Főtt tojás ³ , Zöldáru paradicsom, Tea E: 169kcal, Zsír: 2g, Tel.zsír: 0g, Feh.: 6g, CH: 28g, Cuk.: 5g, Só: 0,0g, Ca: 24mg	Kalács ^{1,3,7} , Tej ⁷ E: 342kcal, Zsír: 9g, Tel.zsír: 3g, Feh.: 14g, CH: 50g, Cuk.: 5g, Só: 0,6g, Ca: 18mg	teljes kiörlésű kenyér ¹ , Magyaros vajkrém ⁷ , Zöldáru lila hagyma, Tej ⁷ E: 250kcal, Zsír: 11g, Tel.zsír: g, Feh.: 10g, CH: 25g, Cuk.: 2g, Só: 0,0g, Ca: 17mg
Ebéd	Halgombóc leves ^{1,3,4,7} , Túrós tészta ^{1,3,7} E: 492kcal, Zsír: 16g, Tel.zsír: 3g, Feh.: 22g, CH: 64g, Cuk.: 1g, Só: 0,5g, Ca: 50mg	Lebbencsleves, Bakonyi csirkemell ⁷ , Főtt rizs E: 495kcal, Zsír: 19g, Tel.zsír: 2g, Feh.: 24g, CH: 53g, Cuk.: 0g, Só: 0,3g, Ca: 25mg	Csurgatott tésztaleves ^{1,3} , Lencsefőzelék ^{1,7,10} , Sertés vagdalt ¹ , Kenyér ¹ E: 700kcal, Zsír: 25g, Tel.zsír: 3g, Feh.: 33g, CH: 84g, Cuk.: 5g, Só: 0,4g, Ca: 96mg	Erőleves csigatésztával ^{1,3} , Rakott karfiol bulgarral ^{1,7} E: 462kcal, Zsír: 20g, Tel.zsír: 7g, Feh.: 26g, CH: 45g, Cuk.: 9g, Só: 0,8g, Ca: 232mg	Paradicsomleves ABC tészta ¹ , Fűszeres rántott sertésborda ^{1,3} , Burgonyapüré ⁷ , Csemege uborka E: 616kcal, Zsír: 18g, Tel.zsír: 2g, Feh.: 29g, CH: 83g, Cuk.: 6g, Só: 0,2g, Ca: 50mg
Uzsonna	Pizzás kifli ^{1,7} E: 153kcal, Zsír: 1g, Tel.zsír: g, Feh.: 5g, CH: 27g, Cuk.: g, Só: 0,7g, Ca: mg	korpás zsemle ¹ , kockasajt E: 239kcal, Zsír: 9g, Tel.zsír: 6g, Feh.: 9g, CH: 24g, Cuk.: 1g, Só: 1,2g, Ca: 156mg	Kifli ^{1,7} , Lekvár mini E: 62kcal, Zsír: 0g, Tel.zsír: g, Feh.: 2g, CH: 13g, Cuk.: g, Só: 0,1g, Ca: 3mg	Banán E: 116kcal, Zsír: 0g, Tel.zsír: g, Feh.: 1g, CH: 27g, Cuk.: 27g, Só: 0,1g, Ca: 7mg	müzliszelet ^{1,6,7} E: 106kcal, Zsír: 4g, Tel.zsír: g, Feh.: 1g, CH: 16g, Cuk.: g, Só: g, Ca: mg
Energia:	962,97kcal	1 050,63kcal	932,12kcal	919,36kcal	971,89kcal
Zsír:	28,23g	50,00g	27,63g	29,34g	32,90g
Telített zsírsav:	4,61g	12,37g	3,39g	9,10g	1,68g
Fehérje:	40,68g	40,09g	41,49g	41,43g	39,83g
Szénhidrát:	127,41g	99,99g	124,56g	121,18g	123,47g
Cukor:	1,20g	1,67g	4,62g	36,46g	3,05g
Só:	1,46g	2,19g	0,55g	1,46g	0,23g
Ca:	73,10mg	196,72mg	122,41mg	256,35mg	67,27mg

A változtatás jogát fenntartjuk!

Allergének:

- | | |
|---|--------------------------------------|
| 1. Glutént tartalmazó gabona | 8. Diófélék |
| 2. Rákfélék és azokból készült termékek | 9. Zeller és abból készült termékek |
| 3. Tojás és abból készült termékek | 10. Mustár és abból készült termékek |
| 4. Halak és azokból készült termékek | 11. Szezám és abból készült termékek |
| 5. Földimogyoró és abból készült termékek | 12. Kén-dioxid |
| 6. Szójabab és abból készült termékek | 13. Puhatestűek |
| 7. Tej és abból készült termékek | 14. Csillagfürt |