Óvodás

Étlap

2025. november 24 - 2025. november 28

Étkezés	2025.11.24 Hétfõ	2025.11.25 Kedd	2025.11.26 Szerda	2025.11.27 Csütörtök	2025.11.28 Péntek
Tízórai	Kenyér zala uborka[1,6], Tea - gyümölcs E: 251kcal, Zsír: 8g, Tel.zsír.: 3g, Feh.: 10g, CH: 33g, Cuk.: 6g, Só: 0,8g, Ca: 17mg	teljes kiõrlésû kenyér[1], Sajtos brokkolikrém[7], Tea E: 328kcal, Zsír: 17g, Tel.zsír.: 7g, Feh.: 14g, CH: 28g, Cuk.: 6g, Só: 0,8g, Ca: 241mg	korpás zsemle[1], Szalámi csemege, Zöldárú paradicsom, Margarin, Tea - gyümölcs E: 400kcal, Zsír: 24g, Tel.zsír.: 8g, Feh.: 9g, CH: 30g, Cuk.: 6g, Só: 1,2g, Ca: 14mg	Vajkrém napraforgómaggal[7], teljes kiõrlésû kenyér[1], Zöldáru lila hagyma, Kakaó[7] E: 418kcal, Zsír: 17g, Tel.zsír.: 0g, Feh.: 14g, CH: 48g, Cuk.: 14g, Só: 0,0g, Ca: 40mg	teljes kiõrlésû kenyér[1], Felvágott kópé szelet, Margarin, Zöldáru kigyóuborka, Tej[7] E: 345kcal, Zsír: 19g, Tel.zsír.: 4g, Feh.: 10g, CH: 29g, Cuk.: 0g, Só: 0,2g, Ca: 18mg
Ebéd	Palócleves[1,3,7], Alma, Mákos guba[1,7] E: 559kcal, Zsír: 22g, Tel.zsír.: 3g, Feh.: 20g, CH: 67g, Cuk.: 10g, Só: 0,3g, Ca: 156mg	Magyaros gombaleves[1], Vidróczki sertés tokány spagettivel[1,3,7] E: 512kcal, Zsír: 14g, Tel.zsír.: 2g, Feh.: 26g, CH: 69g, Cuk.: 2g, Só: 0,3g, Ca: 92mg	Kukorica krémleves[1,7,9], Rizseshús pulykahúsból, Céklasaláta E: 515kcal, Zsír: 14g, Tel.zsír.: 2g, Feh.: 20g, CH: 74g, Cuk.: 6g, Só: 0,2g, Ca: 29mg	Köménymagleves kenyérkockával[1], Finomfõzelék / finomfõzelék/[1,7], Sült virsli feltét[3,6,7,9,10], Kenyér[1] E: 581kcal, Zsír: 33g, Tel.zsír.: 5g, Feh.: 14g, CH: 55g, Cuk.: g, Só: 0,5g, Ca: 13mg	Vajgaluskaleves[1,3], Gyros hús, Tzaziki[7], Sült burgonya E: 723kcal, Zsír: 36g, Tel.zsír.: 6g, Feh.: 24g, CH: 72g, Cuk.: 8g, Só: 1,0g, Ca: 151mg
Uzsonna	fokhagymás kifli[1] E: 124kcal, Zsír: 1g, Tel.zsír.: g, Feh.: 5g, CH: 24g, Cuk.: g, Só: g, Ca: mg	Banán E: 116kcal, Zsír: 0g, Tel.zsír.: g, Feh.: 1g, CH: 27g, Cuk.: 27g, Só: 0,1g, Ca: 7mg	Krémtúró[7] E: 143kcal, Zsír: 6g, Tel.zsír.: 3g, Feh.: 7g, CH: 15g, Cuk.: 12g, Só: 0,0g, Ca: 36mg	Alma E: 38kcal, Zsír: 0g, Tel.zsír.: g, Feh.: 0g, CH: 8g, Cuk.: 8g, Só: 0,0g, Ca: 12mg	Tejszelet[1,7] E: 22kcal, Zsír: 4g, Tel.zsír.: g, Feh.: 2g, CH: 9g, Cuk.: g, Só: 0,0g, Ca: mg
Energia:	933,78kcal	956,07kcal	1 057,86kcal	1 037,76kcal	1 089,85kcal
Zsír:	31,35g	30,46g	44,31g	50,50g	59,78g
Telített zsírsav:	6,11g	9,33g	13,64g	5,50g	9,94g
Fehérje:	35,55g	41,88g	35,22g	28,84g	35,64g
Szénhidrát:	124,52g	123,34g	118,90g	110,60g	109,79g
Cukor:	9,91g	29,59g	4,69g	10,19g	8,18g
Só:	1,13g	1,22g	1,39g	0,51g	1,27g
Ca:	172,39mg	339,67mg	78,90mg	64,97mg	168,41mg

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. Szezámmag és abból készült termékek
12. Kén-dioxid
13. Puhatestûek
14. Csillagfürt