

Óvodás

Étlap

2025. december 15 - 2025. december 19

Étkezés	2025.12.15 Hétfő	2025.12.16 Kedd	2025.12.17 Szerda	2025.12.18 Csütörtök	2025.12.19 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 kiőrlésű kenyér ¹ , Körözött, Zöldáru paprika, Tea E: 221kcal, Zsír: 5g, Tel.zsír.: 1g, Feh.: 11g, CH: 30g, Cuk.: 6g, Só: 0,0g, Ca: 61mg	korpás zsemle ¹ , Csirkemellsonka ⁶ , Zöldárú paradicsom, Margarin, Tea - gyümölcs E: 330kcal, Zsír: 16g, Tel.zsír.: 4g, Feh.: 8g, CH: 31g, Cuk.: 6g, Só: 0,9g, Ca: 13mg	Hod-dog kifli ^{1,7} , Főtt virslis ^{3,6,7,9,10} , Ketchup, Tej ⁷ E: 307kcal, Zsír: 9g, Tel.zsír.: g, Feh.: 16g, CH: 39g, Cuk.: 5g, Só: 0,5g, Ca: 15mg	teljes kiőrlésű kenyér ¹ , Májkrém ⁶ , Zöldáru kigyóuborka, Tej ⁷ E: 294kcal, Zsír: 11g, Tel.zsír.: 2g, Feh.: 13g, CH: 32g, Cuk.: 0g, Só: 0,3g, Ca: 19mg
Ebéd	Húsgaluska leves sertésből ^{1,3,9} , Káposztás tészta ^{1,3} E: 502kcal, Zsír: 9g, Tel.zsír.: 1g, Feh.: 17g, CH: 87g, Cuk.: 22g, Só: 0,2g, Ca: 87mg	Magyaros burgonyaleves ^{1,3,7,9} , Csirke nuggets rántva ^{1,3,7} , Zöldbabfőzelék ^{1,7} , Kenyér ¹ E: 658kcal, Zsír: 26g, Tel.zsír.: 4g, Feh.: 23g, CH: 80g, Cuk.: 2g, Só: 1,3g, Ca: 49mg	Köménymag leves ¹ , Rakott brokkoli bulgurral ^{1,3,7} , kenyérkocka ¹ E: 642kcal, Zsír: 26g, Tel.zsír.: 4g, Feh.: 30g, CH: 75g, Cuk.: 3g, Só: 1,3g, Ca: 266mg	Karalábé leves ^{1,3} , Eszterházy csirkemell ^{1,7,10} , Főtt rizs E: 489kcal, Zsír: 20g, Tel.zsír.: 3g, Feh.: 19g, CH: 55g, Cuk.: 6g, Só: 1,8g, Ca: 81mg	Erőleves csigatésztával ^{1,3} , Rántott sertés karaj ^{1,3} , Burgonyapüré ⁷ , Csemege uborka E: 506kcal, Zsír: 15g, Tel.zsír.: 2g, Feh.: 25g, CH: 65g, Cuk.: 4g, Só: 0,3g, Ca: 61mg
Uzsonna	Gyümölcs joghurt E: 185kcal, Zsír: 5g, Tel.zsír.: g, Feh.: 9g, CH: 26g, Cuk.: g, Só: g, Ca: mg	Sajtos kifli ^{1,3} E: 73kcal, Zsír: 1g, Tel.zsír.: 1g, Feh.: 3g, CH: 12g, Cuk.: 0g, Só: 0,4g, Ca: 33mg	Alma E: 38kcal, Zsír: 0g, Tel.zsír.: g, Feh.: 0g, CH: 8g, Cuk.: 8g, Só: 0,0g, Ca: 12mg	Banán E: 116kcal, Zsír: 0g, Tel.zsír.: g, Feh.: 1g, CH: 27g, Cuk.: 27g, Só: 0,1g, Ca: 7mg	Zabrudi ^{1,7} E: 123kcal, Zsír: 4g, Tel.zsír.: g, Feh.: 2g, CH: 19g, Cuk.: g, Só: 0,0g, Ca: mg
Energia:	938,64kcal	952,22kcal	1 010,98kcal	911,45kcal	922,43kcal
Zsír:	22,02g	32,01g	42,61g	29,69g	30,26g
Telített zsírsav:	3,59g	5,81g	8,35g	3,20g	3,65g
Fehérje:	35,89g	37,47g	38,90g	36,03g	39,42g
Szénhidrát:	145,88g	122,25g	113,56g	120,12g	116,48g
Cukor:	23,28g	2,99g	10,54g	34,19g	4,06g
Só:	0,99g	1,77g	2,21g	2,28g	0,59g
Ca:	104,23mg	143,03mg	291,21mg	102,75mg	79,93mg

A változtatás jogát fenntartjuk!

Allergének:

1. Glutént tartalmazó gabona

2. Rákfélék és azoból készült termékek

3. Tojás és abból készült termékek

4. Halak és azoból 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