Óvodás

Étlap

2025. november 3 - 2025. november 7

Étkezés	2025.11.03 Hétfõ	2025.11.04 Kedd	2025.11.05 Szerda	2025.11.06 Csütörtök	2025.11.07 Péntek
Tízórai	teljes kiõrlésû kenyér[1], gépsonka, Margarin, Zöldáru kigyóuborka, Tea - gyümölcs E: 338kcal, Zsír: 19g, Tel.zsír.: 5g, Feh.: 12g, CH: 26g, Cuk.: 5g, Só: 0,5g, Ca: 25mg	teljes kiõrlésû kenyér[1], Lenmagos sajtkrém[7], Zöldárú paradicsom, Kakaó[7] E: 465kcal, Zsír: 19g, Tel.zsír.: 5g, Feh.: 22g, CH: 47g, Cuk.: 12g, Só: 0,0g, Ca: 62mg	teljes kiõrlésû kenyér[1], Felvágott kópé szelet, Zöldáru lila hagyma, Tea - gyümölcs E: 156kcal, Zsír: 1g, Tel.zsír.: g, Feh.: 5g, CH: 28g, Cuk.: 8g, Só: 0,0g, Ca: 26mg	Hod-dog kifli[1,7], Fõtt virsli[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	Zsemle[1], Zala felvágott[6], Zöldáru paprika, Margarin, Tea E: 375kcal, Zsír: 21g, Tel.zsír.: 6g, Feh.: 9g, CH: 31g, Cuk.: 5g, Só: 1,2g, Ca: 20mg
Ebéd	Frankfurti leves[1,3,6,7,9,10], Morzsás nudli lekvárral[1] E: 668kcal, Zsír: 17g, Tel.zsír.: 1g, Feh.: 20g, CH: 108g, Cuk.: 10g, Só: 0,1g, Ca: 60mg	Csontleves eperlevélell[1,3], Zöldbabfõzelék[1,7], Dinószaurusz[1,3,6,7], Kenyér[1] E: 494kcal, Zsír: 29g, Tel.zsír.: 2g, Feh.: 20g, CH: 70g, Cuk.: 5g, Só: 0,2g, Ca: 44mg	Gyümölcsleves alma+ trópusi gyümölcs[1,7], Göngyölt sertéskaraj[1,3], Burgonyapüré[7], Csemege uborka E: 632kcal, Zsír: 21g, Tel.zsír.: 3g, Feh.: 24g, CH: 84g, Cuk.: 15g, Só: 0,9g, Ca: 72mg	Zellerleves (magyaros)[1,3,9], Sárgaborsó fõzelék[1], Pulykapörkölt[1], Kenyér[1] E: 675kcal, Zsír: 24g, Tel.zsír.: 2g, Feh.: 33g, CH: 78g, Cuk.: g, Só: 0,2g, Ca: 47mg	Fokhagymakrémleves[1,7], Rántott trappista háromszög[3,7], Tartármártás[3,7,10], Párolt rizs, Levesgyöngy betét[1,3,7] E: 541kcal, Zsír: 26g, Tel.zsír.: 3g, Feh.: 8g, CH: 65g, Cuk.: 0g, Só: 0,0g, Ca: 8mg
Uzsonna	Alma E: 38kcal, Zsír: 0g, Tel.zsír.: g, Feh.: 0g, CH: 8g, Cuk.: 8g, Só: 0,0g, Ca: 12mg	fokhagymás kifli[1] E: 124kcal, Zsír: 1g, Tel.zsír.: g, Feh.: 5g, CH: 24g, Cuk.: g, Só: g, Ca: mg	Briós /Hartai[1,3,7] E: 200kcal, Zsír: 5g, Tel.zsír.: 1g, Feh.: 5g, CH: 27g, Cuk.: 0g, Só: 0,2g, Ca: 7mg	Narancs E: 46kcal, Zsír: 0g, Tel.zsír.: g, Feh.: 1g, CH: 9g, Cuk.: 9g, Só: 0,0g, Ca: 48mg	Tejszelet[1,7] E: 22kcal, Zsír: 4g, Tel.zsír.: g, Feh.: 2g, CH: 9g, Cuk.: g, Só: 0,0g, Ca: mg
Energia:	1 044,29kcal	1 083,54kcal	988,49kcal	1 027,80kcal	937,16kcal
Zsír:	36,32g	48,88g	26,64g	33,71g	51,74g
Telített zsírsav:	6,52g	7,18g	4,03g	2,08g	8,71g
Fehérje:	32,15g	46,90g	34,93g	49,60g	18,42g
Szénhidrát:	142,26g	141,20g	139,28g	126,72g	105,59g
Cukor:	11,91g	4,76g	4,37g	11,35g	0,48g
Só:	0,65g	0,21g	1,14g	0,71g	1,27g
Ca:	96,40mg	106,45mg	104,09mg	109,78mg	28,84mg

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