

Óvodás

Étlap

2025. december 1 - 2025. december 5

Étkezés	2025.12.01 Hétfő	2025.12.02 Kedd	2025.12.03 Szerda	2025.12.04 Csütörtök	2025.12.05 Péntek
Tízórai	Vajas-mézes kenyér ^{1,7} , Tej ⁷ E: 340kcal, Zsír: 11g, Tel.zsír.: 4g, Feh.: 11g, CH: 48g, Cuk.: 0g, Só: 0,0g, Ca: 3mg	Kenyér tavaszi felvágott ^{1,6} , Zöldárú paradicsom, Tea E: 293kcal, Zsír: 13g, Tel.zsír.: 4g, Feh.: 9g, CH: 34g, Cuk.: 6g, Só: 0,7g, Ca: 11mg	Teljesörlésű kenyér tojáskrém ^{1,3,10} , Zöldárú lila hagyma, Tej ⁷ E: 333kcal, Zsír: 12g, Tel.zsír.: 2g, Feh.: 13g, CH: 38g, Cuk.: 3g, Só: 0,1g, Ca: 31mg	Tejbedara ^{1,7} E: 233kcal, Zsír: 6g, Tel.zsír.: g, Feh.: 9g, CH: 35g, Cuk.: 5g, Só: 0,3g, Ca: 232mg	Zsemle, csemege szalámi uborka ¹ , Tea - gyümölcs E: 287kcal, Zsír: 27g, Tel.zsír.: 9g, Feh.: 6g, CH: 6g, Cuk.: 6g, Só: 1,0g, Ca: 8mg
Ebéd	Zellerkrémleves ^{1,3,7,9} , Rakott zöldbab ⁷ , Levesgyöngy betét ^{1,3,7} E: 587kcal, Zsír: 33g, Tel.zsír.: 8g, Feh.: 28g, CH: 43g, Cuk.: 1g, Só: 1,4g, Ca: 211mg	Zöldborsóleves ^{1,3} , Bolognai halas penne ^{1,4,7} E: 548kcal, Zsír: 19g, Tel.zsír.: 5g, Feh.: 23g, CH: 69g, Cuk.: 2g, Só: 2,0g, Ca: 149mg	Almaleves ¹ , Lucskos káposzta sertés pörkölttel ^{1,7} , Kenyér ¹ E: 601kcal, Zsír: 19g, Tel.zsír.: 3g, Feh.: 27g, CH: 77g, Cuk.: 28g, Só: 0,5g, Ca: 112mg	Magyaros karfiolleves ¹ , Tejszínes (növényi) majorannás csirkeragu ¹ , Párolt bulgur ¹ E: 631kcal, Zsír: 22g, Tel.zsír.: 2g, Feh.: 29g, CH: 77g, Cuk.: 6g, Só: 0,4g, Ca: 72mg	Csontleves cérnametél ^{1,3,9} , Sajtos tejfölös sertés karaj ⁷ , Hagymás tört burgonya, Csokoládé mikulás, szaloncukor ^{1,7} , Csemege uborka, Nápolyi szelet mogorós ^{3,6,7} E: 612kcal, Zsír: 28g, Tel.zsír.: 5g, Feh.: 23g, CH: 65g, Cuk.: 3g, Só: 0,6g, Ca: 158mg
Uzsonna	Alma E: 38kcal, Zsír: 0g, Tel.zsír.: g, Feh.: 0g, CH: 8g, Cuk.: 8g, Só: 0,0g, Ca: 12mg	Puding kakaós ^{6,7} E: 125kcal, Zsír: 3g, Tel.zsír.: 2g, Feh.: 3g, CH: 21g, Cuk.: g, Só: 0,2g, Ca: mg	Sajtos kifli ^{1,3} E: 73kcal, Zsír: 1g, Tel.zsír.: 1g, Feh.: 3g, CH: 12g, Cuk.: 0g, Só: 0,4g, Ca: 33mg	Banán E: 116kcal, Zsír: 0g, Tel.zsír.: g, Feh.: 1g, CH: 27g, Cuk.: 27g, Só: 0,1g, Ca: 7mg	Gyümölcs joghurt E: 185kcal, Zsír: 5g, Tel.zsír.: g, Feh.: 9g, CH: 26g, Cuk.: g, Só: g, Ca: mg
Energia:	964,89kcal	966,01kcal	1 006,70kcal	978,56kcal	1 084,14kcal
Zsír:	44,84g	34,90g	32,57g	27,97g	59,31g
Telített zsírsav:	11,43g	11,45g	5,57g	2,20g	14,07g
Fehérje:	39,14g	34,57g	43,40g	39,49g	37,58g
Szénhidrát:	99,15g	124,41g	127,23g	139,28g	97,13g
Cukor:	8,66g	2,31g	31,00g	32,38g	3,99g
Só:	1,43g	2,77g	1,10g	0,77g	1,69g
Ca:	224,71mg	160,56mg	174,89mg	310,51mg	165,68mg

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. Szezámag 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 |