

Óvodás

Étlap

2025. december 8 - 2025. december 12

Étkezés	2025.12.08 Hétfő	2025.12.09 Kedd	2025.12.10 Szerda	2025.12.11 Csütörtök	2025.12.12 Péntek
Tízórai	Kenyér, szelet sajt, TV paprika _{1,7} , Tea E: 294kcal, Zsír: 10g, Tel.zsír.: 5g, Feh.: 12g, CH: 38g, Cuk.: 6g, Só: 0,5g, Ca: 164mg	korpás zsemle ₁ , Sajtos párizsi, Margarin, Zöldáru kigyóuborka, Tej ₇ E: 432kcal, Zsír: 24g, Tel.zsír.: 4g, Feh.: 14g, CH: 34g, Cuk.: 1g, Só: 0,9g, Ca: 8mg	teljes kiőrlésű kenyér ₁ , Tonhalkrém margarinnal, Zöldáru lila hagyma, Karamellás tej ₇ E: 341kcal, Zsír: 10g, Tel.zsír.: 2g, Feh.: 11g, CH: 48g, Cuk.: 18g, Só: 0,1g, Ca: 27mg	Tej ₇ , Csokis gabonapehely _{1,7} E: 224kcal, Zsír: 6g, Tel.zsír.: 1g, Feh.: 8g, CH: 33g, Cuk.: 10g, Só: 0,5g, Ca: 80mg	Kenyér pulykamellsonka uborka ₁ , Tej ₇ E: 307kcal, Zsír: 13g, Tel.zsír.: 3g, Feh.: 14g, CH: 32g, Cuk.: 0g, Só: 0,1g, Ca: 3mg
Ebéd	Babgulyás sertés combból ₁ , Kakaós kocka házi ₁ , Lekvár sárgabarack E: 599kcal, Zsír: 20g, Tel.zsír.: 3g, Feh.: 17g, CH: 86g, Cuk.: 53g, Só: 0,7g, Ca: 61mg	Hamis húsleves _{1,3,9} , Tökfőzelék _{1,7} , Csibefasírt ₁ , Kenyér ₁ E: 507kcal, Zsír: 16g, Tel.zsír.: 2g, Feh.: 20g, CH: 67g, Cuk.: 1g, Só: 0,1g, Ca: 50mg	Tejfölös gombaleves _{1,3,7} , Sertéspörkölt tésztával ₁ , Csemege uborka E: 524kcal, Zsír: 16g, Tel.zsír.: 2g, Feh.: 23g, CH: 70g, Cuk.: 4g, Só: 0,3g, Ca: 58mg	Zöldségleves _{1,3,9} , Paradicsomos húsgombóc _{1,3} , Főtt burgonya E: 685kcal, Zsír: 14g, Tel.zsír.: 1g, Feh.: 25g, CH: 112g, Cuk.: 13g, Só: 0,4g, Ca: 90mg	Gyömbéres körteleves ₁ , Párizsi csirkemell _{1,3,7} , Párolt rizs fél adag, párolt sárgarépa E: 488kcal, Zsír: 15g, Tel.zsír.: 2g, Feh.: 19g, CH: 64g, Cuk.: 19g, Só: 0,9g, Ca: 58mg
Uzsonna	Kefir ₇ , Kifli _{1,7} E: 199kcal, Zsír: 9g, Tel.zsír.: 4g, Feh.: 10g, CH: 21g, Cuk.: 7g, Só: 0,8g, Ca: 273mg	Tejszelet _{1,7} E: 22kcal, Zsír: 4g, Tel.zsír.: g, Feh.: 2g, CH: 9g, Cuk.: g, Só: 0,0g, Ca: mg	Zabrudí _{1,7} E: 123kcal, Zsír: 4g, Tel.zsír.: g, Feh.: 2g, CH: 19g, Cuk.: g, Só: 0,0g, Ca: mg	Banán E: 116kcal, Zsír: 0g, Tel.zsír.: g, Feh.: 1g, CH: 27g, Cuk.: 27g, Só: 0,1g, Ca: 7mg	Sós fonat _{1,7} E: 124kcal, Zsír: 1g, Tel.zsír.: g, Feh.: 5g, CH: 25g, Cuk.: g, Só: g, Ca: mg
Energia:	1 092,50kcal	961,06kcal	987,48kcal	1 024,58kcal	918,02kcal
Zsír:	38,71g	44,02g	29,50g	19,61g	29,35g
Telített zsírsav:	12,21g	6,29g	3,59g	2,34g	4,66g
Fehérje:	38,64g	35,87g	35,52g	34,65g	37,82g
Szénhidrát:	144,72g	110,60g	136,74g	172,19g	121,37g
Cukor:	15,09g	1,44g	6,56g	42,67g	13,74g
Só:	2,00g	1,09g	0,41g	0,94g	1,05g
Ca:	497,27mg	58,23mg	85,10mg	176,43mg	61,14mg

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. Puhatestűek

14. Csillagfűrt