

Óvoda felnőtt

Étlap

2025. szeptember 29 - 2025. október 3

Étkezés	2025.09.29 Hétfő	2025.09.30 Kedd	2025.10.01 Szerda	2025.10.02 Csütörtök	2025.10.03 Péntek
Tízórai	Toast sonka, tv paprika, Magyaros vajkrém ⁷ , Gyümölcs tea, félbarna kenyér ^{1,3,7} E: 506kcal Tel.zsír.: 1g CH: 71g Só: 2,4g Zsír: 16g Feh.: 20g Cuk.: 16g Ca: 36mg	Teljesörlésű kenyér ^{1,3,7} , Paprikás szalámi, Rama harmónia, Kakaó ⁷ E: 594kcal Tel.zsír.: 7g CH: 84g Só: 2,4g Zsír: 17g Feh.: 25g Cuk.: 39g Ca: 383mg	tejes kifli ^{1,3} , Gyümölcs joghurt, Citromos tea E: 277kcal Tel.zsír.: 2g CH: 49g Só: 1,2g Zsír: 5g Feh.: 10g Cuk.: 28g Ca: 165mg	Vajas-mézes zsemle ^{1,3,7} , Tej ⁷ E: 351kcal Tel.zsír.: 10g CH: 34g Só: 0,4g Zsír: 20g Feh.: 9g Cuk.: 34g Ca: 300mg	Körözött túró ⁷ , Csipkebogyó tea, félbarna kenyér ^{1,3,7} , kaliforniai paprika E: 410kcal Tel.zsír.: 4g CH: 67g Só: 2,5g Zsír: 8g Feh.: 17g Cuk.: 13g Ca: 82mg
Ebéd	Zöldségleves ^{1,3,9} , Burgonya főzelék ^{1,7} , Sertés pörkölt, teljesörlésű kenyér ^{1,3,7} E: 918kcal Tel.zsír.: 10g CH: 69g Só: 2,9g Zsír: 53g Feh.: 36g Cuk.: 7g Ca: 103mg	Gombaleves ^{1,3,7,9} , Tejszínes- kukoricás csirkeragu ^{1,7} , Párolt rizs E: 860kcal Tel.zsír.: 4g CH: 111g Só: 3,4g Zsír: 35g Feh.: 30g Cuk.: 2g Ca: 70mg	Újházi húsleves ^{1,3,9} , Tejbedara kakaó szóráttal ^{1,7} E: 730kcal Tel.zsír.: 7g CH: 96g Só: 2,6g Zsír: 28g Feh.: 28g Cuk.: 63g Ca: 527mg	Lencseleves ^{1,7,10} , Magyaros sertéskaraj ^{1,6,7} , Petrezselymes tört burgonya E: 910kcal Tel.zsír.: 9g CH: 95g Só: 2,6g Zsír: 33g Feh.: 53g Cuk.: 5g Ca: 250mg	Fodroskocka leves ^{1,3,9} , Rántott csirkemell ^{1,3} , Meggyszósz ^{1,7} , Félb.kenyér ebéd-gyermek ^{1,3,7} E: 837kcal Tel.zsír.: 5g CH: 99g Só: 2,1g Zsír: 30g Feh.: 38g Cuk.: 35g Ca: 124mg
Uzsonna	Croissant, Alma E: 52kcal Tel.zsír.: g CH: 11g Só: 0,0g Zsír: 1g Feh.: 1g Cuk.: 11g Ca: 16mg	Kométa párizsi ⁶ , Jégsláta tó, u, félbarna kenyér ^{1,3,7} , natúr sajtkrém ⁷ E: 457kcal Tel.zsír.: 6g CH: 53g Só: 3,1g Zsír: 18g Feh.: 17g Cuk.: 1g Ca: 88mg	Teljesörlésű kenyér ^{1,3,7} , Húspástétom ^{1,6} , Paradicsom, Trappista saj ⁷ E: 402kcal Tel.zsír.: 4g CH: 51g Só: 1,5g Zsír: 11g Feh.: 19g Cuk.: 3g Ca: 157mg	kígyóborka, Májusi csemege ^{1,6} , multis delma, kenyér ^{1,3,7} E: 396kcal Tel.zsír.: 3g CH: 55g Só: 3,0g Zsír: 12g Feh.: 16g Cuk.: 1g Ca: 35mg	Padlizsánkrém ⁷ , kockasajt ⁷ , burgonyás kenyér ^{1,3,7} E: 306kcal Tel.zsír.: 2g CH: 51g Só: 2,6g Zsír: 6g Feh.: 12g Cuk.: 2g Ca: 37mg
Energia:	1 475,96kcal	1 911,81kcal	1 409,14kcal	1 656,34kcal	1 552,70kcal
Zsír:	69,51g	70,43g	44,13g	65,13g	44,01g
Telített zsírsav:	10,65g	16,11g	13,25g	21,95g	11,11g
Fehérje:	57,04g	71,43g	56,47g	78,35g	67,26g
Szénhidrát:	149,57g	247,95g	195,90g	184,74g	217,63g
Cukor:	19,10g	20,46g	33,44g	18,91g	19,46g
Só:	5,37g	8,92g	5,25g	6,02g	7,25g
Ca:	154,47mg	541,22mg	848,61mg	584,83mg	243,30mg

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. Szezámag és abból készült termékek 12. Kén-dioxid 13. Puhatestűek 14. Csillagfürt

A változás jogát fenntartjuk!