

Óvoda

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: 294kcal Tel.zsír.: 0g CH: 48g Só: 1,4g Zsír: 6g Feh.: 11g Cuk.: 16g Ca: 20mg	Teljesörlésű kenyér ^{1,3,7} , Paprikás szalámi, Rama harmónia, Kakaó ⁷ E: 325kcal Tel.zsír.: 3g CH: 50g Só: 1,2g Zsír: 8g Feh.: 13g Cuk.: 23g Ca: 198mg	tejes kifli ^{1,3} , Gyümölcs joghurt, Citromos tea E: 227kcal Tel.zsír.: 2g CH: 38g Só: 1,0g Zsír: 5g Feh.: 8g Cuk.: 24g Ca: 161mg	Vajas-mézes zsemle ^{1,3,7} , Tej ⁷ E: 201kcal Tel.zsír.: 6g CH: 19g Só: 0,2g Zsír: 11g Feh.: 6g Cuk.: 18g Ca: 201mg	Körözött túró ⁷ , Csipkebogyó tea, félbarna kenyér ^{1,3,7} , kaliforniai paprika E: 243kcal Tel.zsír.: 2g CH: 41g Só: 1,4g Zsír: 4g Feh.: 10g Cuk.: 8g Ca: 44mg
Ebéd	Zöldségleves ^{1,3,9} , Burgonya főzelék ^{1,7} , Sertés pörkölt, teljesörlésű kenyér ^{1,3,7} E: 593kcal Tel.zsír.: 6g CH: 42g Só: 1,4g Zsír: 37g Feh.: 21g Cuk.: 4g Ca: 66mg	Gombaleves ^{1,3,7,9} , Tejszínes- kukoricás csirkeragu ^{1,7} , Párolt rizs, Félb.kenyér ebéd-gyermek ^{1,3,7} E: 520kcal Tel.zsír.: 2g CH: 70g Só: 2,1g Zsír: 19g Feh.: 18g Cuk.: 2g Ca: 52mg	Újházi húsleves ^{1,3,9} , Tejbedara kakaó szóráttal ^{1,7} E: 484kcal Tel.zsír.: 5g CH: 59g Só: 1,4g Zsír: 21g Feh.: 17g Cuk.: 40g Ca: 338mg	Lencseleves ^{1,7,10} , Magyaros sertéskaraj ^{1,6,7} , Petrezselymes tört burgonya, teljesörlésű kenyér ^{1,3,7} E: 582kcal Tel.zsír.: 6g CH: 62g Só: 1,7g Zsír: 22g Feh.: 31g Cuk.: 4g Ca: 152mg	Fodroskocka leves ^{1,3,9} , Rántott csirkemell ^{1,3} , Meggyszósz ^{1,7} , Félb.kenyér ebéd-gyermek ^{1,3,7} E: 572kcal Tel.zsír.: 4g CH: 69g Só: 1,7g Zsír: 21g Feh.: 24g Cuk.: 20g Ca: 104mg
Uzsonna	Croissant, Alma E: 38kcal Tel.zsír.: g CH: 8g Só: 0,0g Zsír: 0g Feh.: 0g Cuk.: 8g Ca: 12mg	Kométa párizsi ⁶ , Jégsláta tó, u, félbarna kenyér ^{1,3,7} , natúr sajtkrém ⁷ E: 249kcal Tel.zsír.: 3g CH: 32g Só: 1,8g Zsír: 9g Feh.: 9g Cuk.: 0g Ca: 44mg	Teljesörlésű kenyér ^{1,3,7} , Húspástétom ^{1,6} , Paradicsom, Trappista sajt ⁷ E: 225kcal Tel.zsír.: 2g CH: 30g Só: 0,8g Zsír: 6g Feh.: 10g Cuk.: 1g Ca: 81mg	kígyóuborka, Májusi csemege ^{1,6} , multis delma, kenyér ^{1,3,7} E: 224kcal Tel.zsír.: 1g CH: 33g Só: 1,7g Zsír: 6g Feh.: 9g Cuk.: 0g Ca: 20mg	Padlizsánkrém ⁷ , kockasajt ⁷ , burgonyás kenyér ^{1,3,7} E: 155kcal Tel.zsír.: 1g CH: 26g Só: 1,3g Zsír: 3g Feh.: 6g Cuk.: 1g Ca: 19mg
Energia:	925,14kcal	1 093,95kcal	935,39kcal	1 006,67kcal	970,89kcal
Zsír:	43,38g	35,91g	31,02g	39,60g	28,47g
Telített zsírsav:	6,98g	8,02g	9,14g	12,87g	7,16g
Fehérje:	32,29g	40,76g	35,39g	46,03g	40,12g
Szénhidrát:	97,87g	150,96g	127,31g	113,40g	136,06g
Cukor:	12,46g	11,42g	23,90g	13,02g	12,34g
Só:	2,80g	5,09g	3,24g	3,69g	4,41g
Ca:	97,12mg	293,61mg	581,41mg	372,53mg	167,32mg

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. Csillagfűrt

A változás jogát fenntartjuk!