

óvoda

Étlap

2025. október 20 - 2025. október 24

Étkezés	2025.10.20 Hétfő	2025.10.21 Kedd	2025.10.22 Szerda	2025.10.24 Péntek
Reggeli	Teljeskiőrlésű kenyér ^{1,3,7} , Sajtkrém ⁷ , Paradicsom, Hársfa tea E: 227kcal, Zsír: 8g, Tel.zsír.: 4g, Feh.: 9g, CH: 30g, Cuk.: 6g, Só: 1,3g, Ca: 263mg	Csokis gabona pehely ¹ , Tej ⁷ E: 188kcal, Zsír: 5g, Tel.zsír.: 3g, Feh.: 8g, CH: 27g, Cuk.: 18g, Só: 0,6g, Ca: 287mg	Kenyér sajt ^{1,3,7} , Gyümölcs tea, Zöldáru uborka E: 300kcal, Zsír: 14g, Tel.zsír.: 7g, Feh.: 16g, CH: 27g, Cuk.: 1g, Só: 1,8g, Ca: 334mg	
Ebéd	Tojásleves ^{1,3} , Csirke nuggets rántva ^{1,3} , Zöldborsó főzelék ^{1,7} E: 452kcal, Zsír: 24g, Tel.zsír.: 3g, Feh.: 21g, CH: 37g, Cuk.: 2g, Só: 2,1g, Ca: 92mg	Húsleves (csirke), tészta ^{1,8,9} , Főtt hús, Pirított dara, Gyümölcsmártás ^{1,7} E: 583kcal, Zsír: 24g, Tel.zsír.: 2g, Feh.: 24g, CH: 71g, Cuk.: 22g, Só: 2,0g, Ca: 90mg	Lencsegulyás (sertés) csipetkével ^{1,3} , Lekváros metélt ¹ E: 565kcal, Zsír: 19g, Tel.zsír.: 1g, Feh.: 23g, CH: 74g, Cuk.: 20g, Só: 1,1g, Ca: 56mg	
Uzsonna	lekváros tásk ^{1,3,6,7} E: 328kcal, Zsír: 13g, Tel.zsír.: 6g, Feh.: 4g, CH: 48g, Cuk.: 1g, Só: 2,0g, Ca: mg	Zsemle ^{1,3,7} , löncs felvágott ⁶ , Zöldáru paprika E: 223kcal, Zsír: 7g, Tel.zsír.: 2g, Feh.: 9g, CH: 30g, Cuk.: 1g, Só: 1,6g, Ca: 19mg	csokoládés puding ⁷ E: 156kcal, Zsír: 2g, Tel.zsír.: 1g, Feh.: 4g, CH: 31g, Cuk.: 25g, Só: 0,1g, Ca: 114mg	
Energia:	1 006,74kcal	993,77kcal	1 020,92kcal	kcal
Zsír:	44,65g	36,00g	34,35g	g
Telített zsírsav:	13,19g	6,64g	9,09g	g
Fehérje:	33,85g	41,09g	42,37g	g
Szénhidrát:	114,76g	128,94g	132,45g	g
Cukor:	4,38g	29,69g	11,50g	g
Só:	5,43g	4,22g	3,02g	g
Ca:	354,87mg	395,54mg	504,46mg	mg

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. Szezám és abból készült termékek 12. Kén-dioxid 13. Puhatestűek 14. Csillagfűrt

A változás jogát fenntartjuk!