

óvodas

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
Reggeli	Kifli ^{1,3} , Karamellás tej ⁷ E: 257kcal, Zsír: 3g, Tel.zsír.: 1g, Feh.: 10g, CH: 47g, Cuk.: 25g, Só: 0,8g, Ca: 214mg	Zsemle ^{1,3,7} , Párizsi ⁶ , Retek, Hársfa tea E: 224kcal, Zsír: 6g, Tel.zsír.: 0g, Feh.: 9g, CH: 34g, Cuk.: 4g, Só: 1,4g, Ca: 31mg	Tej ⁷ , fahéjas gabonapehely ¹ E: 181kcal, Zsír: 4g, Tel.zsír.: 2g, Feh.: 8g, CH: 29g, Cuk.: 11g, Só: 0,3g, Ca: 228mg	Főtt tojás ³ , Tej ⁷ , Kenyér félbarna ^{1,3,7} , kigyó uborka E: 280kcal, Zsír: 7g, Tel.zsír.: 3g, Feh.: 16g, CH: 37g, Cuk.: 11g, Só: 1,2g, Ca: 255mg	Sonkakrém ⁷ , Paradicsom, Gyümölcs tea, Kenyér félbarna ^{1,3,7} E: 202kcal, Zsír: 5g, Tel.zsír.: 1g, Feh.: 10g, CH: 29g, Cuk.: 2g, Só: 1,7g, Ca: 41mg
Ebéd	Paradicsomleves ^{1,9} , Budapest sertésragu, Tarhonya köret ¹ E: 417kcal, Zsír: 16g, Tel.zsír.: 2g, Feh.: 23g, CH: 45g, Cuk.: 6g, Só: 1,5g, Ca: 46mg	Csirke nuggets rántva ^{1,3} , Mandarin, Finomfőzelék ^{1,7} , Kenyér félbarna ebédhez ^{1,3,7} E: 431kcal, Zsír: 17g, Tel.zsír.: 2g, Feh.: 16g, CH: 51g, Cuk.: 19g, Só: 2,7g, Ca: 126mg	Csontleves ¹ , Natúr csirkemell ¹ , Burgonyapüré ⁷ , Almakompót E: 435kcal, Zsír: 10g, Tel.zsír.: 2g, Feh.: 26g, CH: 59g, Cuk.: 24g, Só: 1,9g, Ca: 116mg	Sertéssült (comb), Paradicsommártás ^{1,9} , Főtt burgonya, Limonádé cukor nélkül E: 307kcal, Zsír: 11g, Tel.zsír.: 1g, Feh.: 15g, CH: 36g, Cuk.: 7g, Só: 2,1g, Ca: 59mg	Sertésraguleves, zöldborsós ^{1,9} , Grízes (darás) tészta - vegyes gyümölcslekvárral ¹ E: 426kcal, Zsír: 9g, Tel.zsír.: 1g, Feh.: 21g, CH: 66g, Cuk.: 5g, Só: 0,9g, Ca: 51mg
Uzsonna	Sajtkrém ^{7,8} , Zöldáru paprika, Kenyér félbarna ^{1,3,7} E: 315kcal, Zsír: 15g, Tel.zsír.: 8g, Feh.: 16g, CH: 28g, Cuk.: 1g, Só: 1,8g, Ca: 336mg	puding vanília ^{6,7} E: 152kcal, Zsír: 1g, Tel.zsír.: 1g, Feh.: 3g, CH: 31g, Cuk.: 24g, Só: 0,1g, Ca: 111mg	Kifli ^{1,3} , Körözött ⁷ E: 169kcal, Zsír: 4g, Tel.zsír.: 2g, Feh.: 9g, CH: 25g, Cuk.: 2g, Só: 0,9g, Ca: 44mg	Túrós táska ^{1,3,7} E: 117kcal, Zsír: 2g, Tel.zsír.: g, Feh.: 4g, CH: 19g, Cuk.: g, Só: g, Ca: mg	Alma E: 38kcal, Zsír: 0g, Tel.zsír.: g, Feh.: 0g, CH: 8g, Cuk.: 8g, Só: 0,0g, Ca: 12mg
Energia:	989,53kcal	807,50kcal	785,60kcal	703,01kcal	666,10kcal
Zsír:	33,99g	24,31g	17,18g	19,87g	14,32g
Telített zsírsav:	11,11g	2,96g	5,49g	3,28g	1,86g
Fehérje:	48,60g	28,32g	43,10g	35,28g	30,72g
Szénhidrát:	120,39g	116,19g	112,61g	92,69g	102,71g
Cukor:	12,29g	24,61g	24,71g	12,61g	11,97g
Só:	4,18g	4,20g	3,06g	3,37g	2,66g
Ca:	595,27mg	267,36mg	388,24mg	314,44mg	103,43mg

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. Csillagfű

A változás jogát fenntartjuk!