

óvodas

Étlap

2025. december 15 - 2025. december 19

Étkezés	2025.12.15 Hétfő	2025.12.16 Kedd	2025.12.17 Szerda	2025.12.18 Csütörtök	2025.12.19 Péntek
Reggeli	Csokis gabona pehely ₁ , Tej ₇ E: 188kcal, Zsír: 5g, Tel.zsír: 3g, Feh.: 8g, CH: 27g, Cuk.: 18g, Só: 0,6g, Ca: 287mg	Vaj ₇ , Gyümölcs tea, Méz, kenyér _{1,3,7} E: 196kcal, Zsír: 5g, Tel.zsír: 2g, Feh.: 5g, CH: 33g, Cuk.: 6g, Só: 0,9g, Ca: 17mg	Tojáskrém _{3,7,10} , Tej ₇ , kenyér, félbarna, burgonyás _{1,3,7} E: 297kcal, Zsír: 12g, Tel.zsír: 4g, Feh.: 15g, CH: 31g, Cuk.: 11g, Só: 1,3g, Ca: 254mg	Főtt frankfurti virsli, Ketchup, Tea citromlével, Kenyér félbarna _{1,3,7} E: 212kcal, Zsír: 1g, Tel.zsír: 0g, Feh.: 6g, CH: 42g, Cuk.: 16g, Só: 1,2g, Ca: 22mg	Kuglóf _{1,3,7} , Tej ₇ E: 326kcal, Zsír: 10g, Tel.zsír: 4g, Feh.: 13g, CH: 45g, Cuk.: 19g, Só: 0,5g, Ca: 269mg
Ebéd	vegyes gyümölcsleves _{1,7} , Mexikói sertésragu, párolt bulgur ₁ E: 270kcal, Zsír: 10g, Tel.zsír: 2g, Feh.: 15g, CH: 28g, Cuk.: 16g, Só: 1,3g, Ca: 72mg	Tavaszi zöltség leves _{1,3,9} , Sajtos makaróni _{1,7} E: 415kcal, Zsír: 13g, Tel.zsír: 5g, Feh.: 17g, CH: 56g, Cuk.: 4g, Só: 2,8g, Ca: 214mg	Reszeltészta - leves _{1,3,9} , Paradicsomos burgonyafőzelék ₁ , Fasírt (sertés) _{1,3,7} E: 463kcal, Zsír: 22g, Tel.zsír: 2g, Feh.: 18g, CH: 45g, Cuk.: 5g, Só: 2,4g, Ca: 47mg	Palócleves sertésből _{1,7} , Fánk _{1,3,7} E: 517kcal, Zsír: 27g, Tel.zsír: 4g, Feh.: 19g, CH: 46g, Cuk.: 10g, Só: 1,2g, Ca: 100mg	Csontleves ₁ , Rántott csirkemell _{1,3} , Rizi-bizi, Csemege uborka E: 549kcal, Zsír: 26g, Tel.zsír: 3g, Feh.: 24g, CH: 53g, Cuk.: 8g, Só: 4,4g, Ca: 79mg
Uzsonna	Korpás kifli, kockasajt reték _{1,7} E: 188kcal, Zsír: 6g, Tel.zsír: 1g, Feh.: 7g, CH: 27g, Cuk.: 0g, Só: 0,8g, Ca: 24mg	csokoládés puding ₇ E: 156kcal, Zsír: 2g, Tel.zsír: 1g, Feh.: 4g, CH: 31g, Cuk.: 25g, Só: 0,1g, Ca: 114mg	lekváros táska _{1,3,6,7} E: 221kcal, Zsír: 9g, Tel.zsír: 4g, Feh.: 3g, CH: 32g, Cuk.: g, Só: 1,4g, Ca: mg	Zsemle _{1,3,7} , Zalakrém _{6,7} , kígyó uborka E: 219kcal, Zsír: 8g, Tel.zsír: 3g, Feh.: 8g, CH: 29g, Cuk.: 1g, Só: 1,4g, Ca: 24mg	belvita jóreggelt erdei gyümölcsös _{1,3,7} E: 225kcal, Zsír: 8g, Tel.zsír: 1g, Feh.: 4g, CH: 34g, Cuk.: g, Só: g, Ca: mg
Energia:	645,70kcal	766,64kcal	981,18kcal	948,00kcal	1 099,99kcal
Zsír:	21,15g	19,99g	43,37g	35,85g	43,26g
Telített zsírsav:	4,97g	7,89g	9,81g	6,58g	8,06g
Fehérje:	30,47g	25,43g	36,14g	32,61g	41,06g
Szénhidrát:	81,50g	119,36g	108,87g	117,51g	131,72g
Cukor:	28,19g	9,62g	14,80g	12,30g	19,40g
Só:	2,69g	3,87g	5,07g	3,82g	4,96g
Ca:	383,03mg	344,56mg	300,71mg	146,02mg	347,58mg

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!