

óvodas

Étlap

2025. november 3 - 2025. november 7

Étkezés	2025.11.03 Hétfő	2025.11.04 Kedd	2025.11.05 Szerda	2025.11.06 Csütörtök	2025.11.07 Péntek
Reggeli	Brió ^{1,3,7} , Kakaó ⁷ E: 248kcal, Zsír: 5g, Tel.zsír.: 3g, Feh.: 9g, CH: 41g, Cuk.: 30g, Só: 0,5g, Ca: 222mg	Lekvár sárgabarack, Hársfa tea, Kenyér félbarna ^{1,3,7} E: 177kcal, Zsír: 1g, Tel.zsír.: g, Feh.: 5g, CH: 38g, Cuk.: 12g, Só: 0,9g, Ca: 15mg	Teljeskiörlésű kenyér ^{1,3,7} , Tojáskrém ^{3,7,10} , Gyümölcs tea E: 220kcal, Zsír: 9g, Tel.zsír.: 2g, Feh.: 9g, CH: 25g, Cuk.: 1g, Só: 0,8g, Ca: 36mg	Csokis gabona pehely ¹ , Tej ⁷ E: 188kcal, Zsír: 5g, Tel.zsír.: 3g, Feh.: 8g, CH: 27g, Cuk.: 18g, Só: 0,6g, Ca: 287mg	Olasz felvágott ⁶ , Paradicsom, Margarin, Kukoricás kenyér ^{1,3,5,6,7,8,11,12} E: 250kcal, Zsír: 14g, Tel.zsír.: 5g, Feh.: 8g, CH: 22g, Cuk.: 2g, Só: 1,8g, Ca: 9mg
Ebéd	Tojásleves ^{1,3} , Frankfurti sertéstokány ⁶ , párolt bulgur ¹ E: 311kcal, Zsír: 25g, Tel.zsír.: 2g, Feh.: 14g, CH: 7g, Cuk.: 2g, Só: 1,5g, Ca: 26mg	Csontleves ¹ , Vagdalt ^{1,3,7} , Tökfőzelék ^{1,7} , Kenyér félbarna ebédhez ^{1,3,7} E: 426kcal, Zsír: 16g, Tel.zsír.: 2g, Feh.: 21g, CH: 48g, Cuk.: 15g, Só: 2,5g, Ca: 107mg	Karalábéleves (magyaros), tésztával ¹ , Húsos makaróni ^{1,7} , Reszelt sajt ⁷ E: 595kcal, Zsír: 31g, Tel.zsír.: 6g, Feh.: 25g, CH: 53g, Cuk.: 4g, Só: 2,2g, Ca: 216mg	Paprikás burgonya kolbásszal, Kenyér félbarna ^{1,3,7} , Csemege uborka E: 407kcal, Zsír: 14g, Tel.zsír.: 3g, Feh.: 13g, CH: 56g, Cuk.: 3g, Só: 3,6g, Ca: 54mg	Lencsegulyás (sertés) csipetkével ^{1,3} , Császármorzsa lekvárral ^{1,3,7} E: 759kcal, Zsír: 25g, Tel.zsír.: 3g, Feh.: 28g, CH: 101g, Cuk.: 33g, Só: 1,3g, Ca: 161mg
Uzsonna	Kenőmájas ^{6,7} , Kenyér félbarna ^{1,3,7} , kígyó uborka E: 212kcal, Zsír: 7g, Tel.zsír.: 3g, Feh.: 9g, CH: 27g, Cuk.: 1g, Só: 1,6g, Ca: 17mg	Zsemle ^{1,3,7} , Zöldáru paprika, Párizsikrém ^{6,7} E: 219kcal, Zsír: 7g, Tel.zsír.: 1g, Feh.: 8g, CH: 30g, Cuk.: 0g, Só: 1,5g, Ca: 25mg	belvita jóreggelt erdei gyümölcsös ^{1,3,7} E: 225kcal, Zsír: 8g, Tel.zsír.: 1g, Feh.: 4g, CH: 34g, Cuk.: g, Só: g, Ca: mg	Gyümölcs joghurt ⁷ , Korpás kifli ¹ E: 152kcal, Zsír: 5g, Tel.zsír.: 2g, Feh.: 7g, CH: 20g, Cuk.: 18g, Só: 0,7g, Ca: 159mg	Alma E: 38kcal, Zsír: 0g, Tel.zsír.: g, Feh.: 0g, CH: 8g, Cuk.: 8g, Só: 0,0g, Ca: 12mg
Energia:	770,82kcal	822,21kcal	1 039,81kcal	746,84kcal	1 047,19kcal
Zsír:	37,40g	23,67g	47,59g	23,98g	39,37g
Telített zsírsav:	7,66g	3,24g	9,26g	7,98g	7,61g
Fehérje:	31,88g	33,37g	37,09g	27,77g	36,72g
Szénhidrát:	74,61g	116,22g	111,68g	103,65g	130,79g
Cukor:	14,37g	16,11g	5,32g	29,42g	20,86g
Só:	3,62g	4,82g	2,92g	4,91g	3,17g
Ca:	264,34mg	147,13mg	252,25mg	499,39mg	181,59mg

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!