

Étlap Óvoda

Étlap

2025. november 10 - 2025. november 14

Étkezés	2025.11.10 Hétfő	2025.11.11 Kedd	2025.11.12 Szerda	2025.11.13 Csütörtök	2025.11.14 Péntek
Tízórai	Gyümölcs tea Kenőmájas ⁶ Paradicsom Rozsos kenyér ¹ E: 256kcal, Zsír: 9g, Tel.zsír.: 4g, Feh.: 9g, CH: 34g, Cuk.: 9g, Só: 2,7g, Ca: 9mg	Gyümölcs tea Körözött ⁷ Kaliforniai paprika Korpás zsemle ¹ E: 220kcal, Zsír: 4g, Tel.zsír.: 2g, Feh.: 11g, CH: 35g, Cuk.: 9g, Só: 1,0g, Ca: 50mg	Tej ⁷ Kakaós krém ^{6,7} Kifli: ¹ E: 369kcal, Zsír: 13g, Tel.zsír.: 5g, Feh.: 13g, CH: 51g, Cuk.: 28g, Só: 1,0g, Ca: 251mg	Kakaó ⁷ Tavaszi felvágott ⁶ Kígyó uborka Margarin ⁶ Félbarna kenyér ¹ E: 249kcal, Zsír: 10g, Tel.zsír.: 3g, Feh.: 9g, CH: 30g, Cuk.: 5g, Só: 1,8g, Ca: 34mg	Gyümölcs tea Tojáskrém ^{3,10} Kaliforniai paprika Kenyer ¹ E: 215kcal, Zsír: 6g, Tel.zsír.: 1g, Feh.: 5g, CH: 36g, Cuk.: 7g, Só: 1,2g, Ca: 15mg
Ebéd	Nyírségi gombóclevés ^{1,7,9} Grízes (darás) tészta - gyümölcslekvárral ¹ Alma E: 458kcal, Zsír: 11g, Tel.zsír.: 2g, Feh.: 18g, CH: 72g, Cuk.: 14g, Só: 1,5g, Ca: 58mg	Rántott leves ¹ Levesgyöngy ^{1,3,7} Ropogós kacsacomb Párolt lilakáposzta Tört burgonya fél adag E: 556kcal, Zsír: 28g, Tel.zsír.: 1g, Feh.: 44g, CH: 29g, Cuk.: 12g, Só: 2,3g, Ca: 78mg	Lebbencsleves ¹ Tökfőzelék ^{1,7} Sertéspörkölt Félbarna kenyér ¹ E: 515kcal, Zsír: 21g, Tel.zsír.: 3g, Feh.: 22g, CH: 58g, Cuk.: 14g, Só: 2,5g, Ca: 89mg	Erőleves ^{3,9} Lasagne ^{1,7} E: 675kcal, Zsír: 32g, Tel.zsír.: 12g, Feh.: 38g, CH: 58g, Cuk.: 7g, Só: 2,6g, Ca: 391mg	Gulyásleves csipetkével, sertésből ^{1,3} Tejbegríz (tejbedara) kakaó szóráttal ^{1,7} Félbarna kenyér ¹ E: 780kcal, Zsír: 13g, Tel.zsír.: 2g, Feh.: 36g, CH: 128g, Cuk.: 26g, Só: 2,1g, Ca: 276mg
Uzsonna	Sajtos kifli ^{1,7} Sajt szelet ⁷ Teavaj ⁷ E: 278kcal, Zsír: 15g, Tel.zsír.: 7g, Feh.: 6g, CH: 23g, Cuk.: 0g, Só: 0,9g, Ca: 69mg	Tea Erdei gyümölcsös zabpelyhes keksz ¹ Banán E: 291kcal, Zsír: 11g, Tel.zsír.: 3g, Feh.: 4g, CH: 44g, Cuk.: 28g, Só: 0,2g, Ca: 20mg	Margarin ⁶ Kígyó uborka Félbarna kenyér ¹ Téliszalámi ⁶ E: 258kcal, Zsír: 13g, Tel.zsír.: 4g, Feh.: 9g, CH: 27g, Cuk.: 0g, Só: 1,8g, Ca: 18mg	Csirkemellsonka ⁶ Margarin ⁶ Császárzsemle ¹ Kaliforniai paprika E: 153kcal, Zsír: 9g, Tel.zsír.: 2g, Feh.: 11g, CH: 24g, Cuk.: 0g, Só: 1,1g, Ca: 28mg	Gyümölcsjoghurt ⁷ Kakaós kifli: ¹ E: 269kcal, Zsír: 8g, Tel.zsír.: 3g, Feh.: 10g, CH: 46g, Cuk.: 19g, Só: 0,6g, Ca: 157mg
Energia:	992,77kcal	1 066,67kcal	1 143,11kcal	1 076,71kcal	1 263,96kcal
Zsír:	34,85g	42,81g	46,20g	51,26g	26,18g
Telített zsírsav:	13,21g	6,05g	12,16g	16,45g	6,82g
Fehérje:	33,28g	58,07g	43,97g	57,60g	51,00g
Szénhidrát:	129,31g	106,82g	134,92g	112,31g	209,68g
Cukor:	12,71g	23,24g	32,81g	10,36g	18,29g
Só:	5,05g	3,41g	5,27g	5,43g	3,88g
Ca:	136,11mg	148,28mg	357,02mg	453,78mg	447,21mg

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!