

Étlap Óvoda

Étlap

2025. november 17 - 2025. november 21

Étkezés	2025.11.17 Hétfő	2025.11.18 Kedd	2025.11.19 Szerda	2025.11.20 Csütörtök	2025.11.21 Péntek
Tízórai	Tej ⁷ Csokoládés gabonagolyó teljes kiőrlésű E: 238kcal, Zsír: 7g, Tel.zsír.: 3g, Feh.: 9g, CH: 35g, Cuk.: 11g, Só: 0,3g, Ca: 240mg	Gyümölcs tea Majonézes tonhalkrém ^{3,4,10} Kenyér ¹ Paradicsom E: 266kcal, Zsír: 10g, Tel.zsír.: 1g, Feh.: 10g, CH: 35g, Cuk.: 8g, Só: 1,0g, Ca: 13mg	Kakaó ⁷ Teavaj ⁷ Méz Kifli ¹ E: 193kcal, Zsír: 2g, Tel.zsír.: 1g, Feh.: 5g, CH: 39g, Cuk.: 13g, Só: 0,8g, Ca: 27mg	Gyümölcs tea Alpesi szalámi Margarin ⁶ Félbarna kenyér ¹ Jégcsap retek E: 267kcal, Zsír: 10g, Tel.zsír.: 4g, Feh.: 10g, CH: 33g, Cuk.: 7g, Só: 1,9g, Ca: 14mg	Gyümölcs tea Margarin ⁶ Kígyó uborka Soproni felvágott Félbarna kenyér ¹ E: 165kcal, Zsír: 1g, Tel.zsír.: 0g, Feh.: 5g, CH: 34g, Cuk.: 7g, Só: 1,0g, Ca: 13mg
Ebéd	Raguleves ^{1,9} Káposztás kocka ¹ Alma E: 487kcal, Zsír: 20g, Tel.zsír.: 1g, Feh.: 16g, CH: 58g, Cuk.: 22g, Só: 1,6g, Ca: 72mg	Csontleves ^{1,3} Fasírt (sertés) ^{1,3} Burgonyafőzelék ^{1,7} E: 471kcal, Zsír: 23g, Tel.zsír.: 3g, Feh.: 21g, CH: 45g, Cuk.: 7g, Só: 1,4g, Ca: 89mg	Zellerkrémleves ^{1,7} Levesgyöngy ^{1,3,7} Halrudacska rántva ^{1,3,4} Tartármártás ^{3,7,10} Bulgur ¹ E: 776kcal, Zsír: 32g, Tel.zsír.: 5g, Feh.: 26g, CH: 101g, Cuk.: 2g, Só: 1,2g, Ca: 64mg	Grízgaluska leves ^{1,3} Sült virsli ⁶ Fejtettbabfőzelék ^{1,7} Félbarna kenyér ¹ E: 724kcal, Zsír: 27g, Tel.zsír.: 6g, Feh.: 31g, CH: 80g, Cuk.: 4g, Só: 3,9g, Ca: 69mg	Paradicsomleves betűtészta ^{1,3,9} Bácskai rizseshús Csemege uborka E: 455kcal, Zsír: 17g, Tel.zsír.: 1g, Feh.: 18g, CH: 56g, Cuk.: 5g, Só: 3,1g, Ca: 56mg
Uzsonna	Kockasajt ⁷ Korpás kifli ¹ E: 154kcal, Zsír: 3g, Tel.zsír.: 0g, Feh.: 7g, CH: 25g, Cuk.: 0g, Só: 0,6g, Ca: 13mg	Milli vaníliás krémtúró ⁷ Kifli ¹ E: 266kcal, Zsír: 3g, Tel.zsír.: 3g, Feh.: 11g, CH: 49g, Cuk.: 17g, Só: 0,9g, Ca: 47mg	Paprikás szalámi Császárszömlé ¹ Margarin ⁶ Kígyó uborka E: 141kcal, Zsír: 11g, Tel.zsír.: 3g, Feh.: 7g, CH: 21g, Cuk.: 0g, Só: 0,9g, Ca: 26mg	Zala felvágott ⁶ Margarin ⁶ Kaliforniai paprika Rozsos kenyér ¹ E: 170kcal, Zsír: 4g, Tel.zsír.: 1g, Feh.: 6g, CH: 27g, Cuk.: 0g, Só: 1,0g, Ca: 18mg	Sajtos rúd ^{1,7} E: 190kcal, Zsír: 7g, Tel.zsír.: g, Feh.: 2g, CH: 10g, Cuk.: g, Só: g, Ca: mg
Energia:	879,02kcal	1 003,10kcal	1 110,10kcal	1 161,21kcal	810,06kcal
Zsír:	29,90g	34,74g	44,64g	41,49g	25,03g
Telített zsírsav:	4,45g	7,89g	8,16g	10,70g	1,51g
Fehérje:	31,79g	42,12g	37,91g	47,49g	25,17g
Szénhidrát:	117,72g	128,62g	161,44g	140,58g	98,74g
Cukor:	31,00g	24,62g	3,98g	4,17g	5,07g
Só:	2,59g	3,30g	2,90g	6,78g	4,09g
Ca:	324,33mg	148,69mg	117,01mg	101,13mg	69,60mg

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!