

Étlap Óvoda

Étlap

2025. december 8 - 2025. december 12

Étkezés	2025.12.08 Hétfő	2025.12.09 Kedd	2025.12.10 Szerda	2025.12.11 Csütörtök	2025.12.12 Péntek
Tízórai	Tej ⁷ Félbarna kenyér ¹ Kakaós krém ^{6,7} E: 334kcal, Zsír: 11g, Tel.zsír.: 5g, Feh.: 12g, CH: 45g, Cuk.: 24g, Só: 1,2g, Ca: 250mg	Gyümölcs tea Paradicsom Margarin ⁶ Korpás kenyér ¹ Soproni felvágott E: 162kcal, Zsír: 1g, Tel.zsír.: 0g, Feh.: 4g, CH: 34g, Cuk.: 9g, Só: 0,4g, Ca: 6mg	Tejeskávé ^{1,7} Briós E: 223kcal, Zsír: 8g, Tel.zsír.: 4g, Feh.: 9g, CH: 28g, Cuk.: 15g, Só: 0,5g, Ca: 247mg	Gyümölcs tea Margarin ⁶ Kenyer ¹ Jégcsap retek csirkemell sonka ⁶ E: 186kcal, Zsír: 1g, Tel.zsír.: 0g, Feh.: 9g, CH: 35g, Cuk.: 7g, Só: 1,5g, Ca: 14mg	Gyümölcs tea Zala felvágott ⁶ Félbarna kenyér ¹ Margarin ⁶ kaliforniai paprika E: 208kcal, Zsír: 4g, Tel.zsír.: 1g, Feh.: 8g, CH: 35g, Cuk.: 7g, Só: 1,4g, Ca: 17mg
Ebéd	Zöldborsóleves csirkemellel ¹ Sajtos tejfölös tészta ^{1,3,7} Alma E: 626kcal, Zsír: 24g, Tel.zsír.: 9g, Feh.: 34g, CH: 65g, Cuk.: 11g, Só: 2,4g, Ca: 252mg	Tojásleves ^{1,3} Húsgombóc paradicsommártással ^{1,3,7} Főtt burgonya fél adag E: 336kcal, Zsír: 12g, Tel.zsír.: 1g, Feh.: 16g, CH: 40g, Cuk.: 7g, Só: 1,9g, Ca: 24mg	Zöldségleves eperlevéllel ^{1,9} Csikóstokány ^{1,7} Tészta köret ^{1,3} E: 510kcal, Zsír: 19g, Tel.zsír.: 3g, Feh.: 23g, CH: 60g, Cuk.: 5g, Só: 2,3g, Ca: 79mg	Lebbencsleves ¹ Tökfőzelék ^{1,7} Sertés apróhús Félbarna kenyér ¹ E: 525kcal, Zsír: 20g, Tel.zsír.: 3g, Feh.: 24g, CH: 61g, Cuk.: 13g, Só: 2,7g, Ca: 88mg	Kertészleves ^{1,9} Tarhonyáshús ^{1,3} Csemege uborka E: 457kcal, Zsír: 16g, Tel.zsír.: 1g, Feh.: 26g, CH: 50g, Cuk.: 7g, Só: 3,5g, Ca: 79mg
Uzsonna	Császárszemle ¹ Margarin ⁶ kaliforniai paprika Baromfi párizsi ^{1,6} E: 110kcal, Zsír: 7g, Tel.zsír.: 1g, Feh.: 7g, CH: 24g, Cuk.: 0g, Só: 0,6g, Ca: 27mg	Gyümölcsjoghurt ⁷ Kakaós kifli ¹ E: 269kcal, Zsír: 8g, Tel.zsír.: 3g, Feh.: 10g, CH: 46g, Cuk.: 19g, Só: 0,6g, Ca: 157mg	Kockasajt ⁷ Kifli ¹ E: 165kcal, Zsír: 2g, Tel.zsír.: g, Feh.: 6g, CH: 29g, Cuk.: g, Só: 0,8g, Ca: 11mg	Paprikás szalámi Margarin ⁶ Kígyó uborka Korpás kifli ¹ E: 203kcal, Zsír: 8g, Tel.zsír.: 3g, Feh.: 8g, CH: 25g, Cuk.: 1g, Só: 1,2g, Ca: 18mg	Pizzás csiga ^{1,7} E: 221kcal, Zsír: 12g, Tel.zsír.: g, Feh.: 5g, CH: 23g, Cuk.: g, Só: g, Ca: mg
Energia:	1 070,51kcal	767,55kcal	897,39kcal	914,37kcal	885,54kcal
Zsír:	42,08g	20,17g	29,30g	28,05g	31,95g
Telített zsírsav:	14,75g	4,08g	6,78g	5,45g	2,48g
Fehérje:	53,92g	30,06g	38,99g	41,85g	37,59g
Szénhidrát:	134,11g	119,51g	117,42g	121,14g	108,63g
Cukor:	27,05g	8,24g	16,54g	13,62g	6,98g
Só:	4,27g	2,90g	3,51g	5,38g	4,92g
Ca:	529,04mg	186,49mg	335,86mg	121,30mg	96,03mg

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!