

Étlap Óvoda

Étlap

2025. szeptember 15 - 2025. szeptember 19

Étkezés	2025.09.15 Hétfő	2025.09.16 Kedd	2025.09.17 Szerda	2025.09.18 Csütörtök	2025.09.19 Péntek
Tízórai	Gyümölcs tea Libamájás ⁶ Korpás kenyér ¹ Paradicsom E: 221kcal Tel.zsír.: 3g CH: 33g Só: 2,4g Zsír: 6g Feh.: 7g Cuk.: 8g Ca: 5mg	Kakaó ⁷ Margarin ⁶ Párizsi ⁶ Rozsos kenyér ¹ Kígyó uborka E: 194kcal Tel.zsír.: 1g CH: 28g Só: 2,2g Zsír: 6g Feh.: 6g Cuk.: 5g Ca: 19mg	Teavaj ⁷ Tej ⁷ Foszlós kalács ^{1,3} E: 355kcal Tel.zsír.: 9g CH: 37g Só: 0,6g Zsír: 18g Feh.: 12g Cuk.: 14g Ca: 254mg	Gyümölcs tea Kinga mézes szelet ⁶ Margarin ⁶ Rozsos kenyér ¹ Kaliforniai paprika E: 226kcal Tel.zsír.: 1g CH: 34g Só: 2,4g Zsír: 7g Feh.: 7g Cuk.: 7g Ca: 3mg	Gyümölcs tea Tojáskrém ^{3,10} Kenyer ¹ E: 209kcal Tel.zsír.: 1g CH: 34g Só: 1,2g Zsír: 5g Feh.: 5g Cuk.: 7g Ca: 14mg
Ebéd	Zöldborsóleves csirkemellel ¹ Túrós csusza ^{1,7} Alma E: 512kcal Tel.zsír.: 5g CH: 58g Só: 1,3g Zsír: 17g Feh.: 29g Cuk.: 11g Ca: 96mg	Lebbencsleves zöldséggel ¹ Sárgaborsó főzelék ¹ Sertéspörkölt Félbarna kenyér ¹ E: 581kcal Tel.zsír.: 2g CH: 71g Só: 3,4g Zsír: 18g Feh.: 32g Cuk.: 5g Ca: 78mg	Brokkolikrémleves ^{1,3,7} Levesgyöngy ^{1,3,7} Brassói aprópecsenye Sült hasábburgonya Csemege uborka ^{9,10} E: 689kcal Tel.zsír.: 5g CH: 57g Só: 2,6g Zsír: 40g Feh.: 25g Cuk.: 2g Ca: 84mg	Kertészleves ^{1,9} Sült csirkemell csíkok Paradicsomos káposztafőzelék ^{1,9} Félbarna kenyér ¹ E: 501kcal Tel.zsír.: 1g CH: 67g Só: 2,6g Zsír: 11g Feh.: 30g Cuk.: 25g Ca: 83mg	Fejttet bableves ^{1,9} Tejberizs kakaó szórattal ⁷ Félbarna kenyér ¹ E: 623kcal Tel.zsír.: 5g CH: 94g Só: 4,1g Zsír: 14g Feh.: 27g Cuk.: 27g Ca: 278mg
Uzsonna	Turista szalámi ⁶ Margarin ⁶ Vágott zsemle ¹ Kaliforniai paprika E: 265kcal Tel.zsír.: 4g CH: 30g Só: 1,7g Zsír: 12g Feh.: 9g Cuk.: 0g Ca: 15mg	Milli vaníliás krémtúró ⁷ Kifli ¹ E: 266kcal Tel.zsír.: 3g CH: 49g Só: 0,9g Zsír: 3g Feh.: 11g Cuk.: 17g Ca: 47mg	Csemege szalámi Margarin ⁶ Rozsos kifli Kígyó uborka E: 213kcal Tel.zsír.: 3g CH: 25g Só: 1,2g Zsír: 9g Feh.: 8g Cuk.: 1g Ca: 19mg	Tepertőkrém ¹⁰ Császárzsemle ¹ E: 142kcal Tel.zsír.: 3g CH: 21g Só: 0,4g Zsír: 12g Feh.: 5g Cuk.: 0g Ca: 21mg	Sajtos pereg ^{1,7} E: 134kcal Tel.zsír.: g CH: 21g Só: g Zsír: 4g Feh.: 4g Cuk.: g Ca: mg
Energia:	997,34kcal	1 040,31kcal	1 256,50kcal	868,80kcal	965,67kcal
Zsír:	35,09g	26,70g	66,20g	29,68g	23,45g
Telített zsírsav:	11,49g	6,15g	16,78g	5,32g	5,92g
Fehérje:	45,33g	48,89g	44,23g	42,17g	36,38g
Szénhidrát:	121,20g	148,49g	118,63g	122,02g	148,77g
Cukor:	11,68g	25,13g	14,01g	21,51g	13,48g
Só:	5,32g	6,48g	4,39g	5,45g	5,30g
Ca:	115,38mg	143,69mg	357,52mg	107,31mg	291,02mg

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!