

Óvoda

Étlap

2025. december 15 - 2025. december 19

Étkezés	2025.12.15 Hétfő	2025.12.16 Kedd	2025.12.17 Szerda	2025.12.18 Csütörtök	2025.12.19 Péntek
Tízórai	Citromos tea E: 34kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 7g, Só: 0,0g Túrista felvágott ⁶ E: 133kcal, Zsír: 12g, T.zsír: 5g, Feh.: 5g, CH: 0g, Só: 0,9g Margarin E: 37kcal, Zsír: 4g, T.zsír: 1g, Feh.: 0g, CH: 0g, Só: 0,0g Kenyér, teljes kiőrlésű ^{1,3,7} E: 118kcal, Zsír: 1g, T.zsír: 0g, Feh.: 5g, CH: 23g, Só: 0,5g	Tej E: 97kcal, Zsír: 3g, T.zsír: 2g, Feh.: 7g, CH: 11g, Só: 0,3g Kakaós csiga ^{1,3,7} E: 202kcal, Zsír: 4g, T.zsír: 0g, Feh.: 5g, CH: 38g, Só: 0,1g	Citromos tea E: 34kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 7g, Só: 0,0g Tonhalszendvics ^{3,4,10} E: 111kcal, Zsír: 11g, T.zsír: 2g, Feh.: 2g, CH: 0g, Só: 0,1g Kenyér, teljes kiőrlésű ^{1,3,7} E: 118kcal, Zsír: 1g, T.zsír: 0g, Feh.: 5g, CH: 23g, Só: 0,5g	Citromos tea E: 34kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 7g, Só: 0,0g Virslis táskák ^{1,3,6,9,10} E: 376kcal, Zsír: 23g, T.zsír: 0g, Feh.: 9g, CH: 33g, Só: 1,3g	Limonádé E: 34kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 7g, Só: 0,0g Házi sajtkrém ⁷ E: 178kcal, Zsír: 15g, T.zsír: 8g, Feh.: 10g, CH: 1g, Só: 0,8g Zsemle ^{1,3,7} E: 152kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 1g, CH: 32g, Só: 0,6g
Ebéd	Kertészleves ^{1,9} E: 76kcal, Zsír: 3g, T.zsír: 0g, Feh.: 2g, CH: 9g, Só: 0,8g Bakonyi sertésszelet ^{1,7} E: 184kcal, Zsír: 11g, T.zsír: 2g, Feh.: 12g, CH: 5g, Só: 0,8g Párolt rizs E: 202kcal, Zsír: 4g, T.zsír: 1g, Feh.: 4g, CH: 37g, Só: 0,4g	Pirított tészta ^{1,3,9} E: 120kcal, Zsír: 4g, T.zsír: 1g, Feh.: 3g, CH: 16g, Só: 0,9g Sült csirkecomb E: 171kcal, Zsír: 9g, T.zsír: 2g, Feh.: 21g, CH: 1g, Só: 0,3g Kenyér, teljes kiőrlésű ^{1,3,7} E: 71kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 3g, CH: 14g, Só: 0,3g Franciasaláta ^{3,7,10} E: 142kcal, Zsír: 12g, T.zsír: 2g, Feh.: 1g, CH: 7g, Só: 0,1g	Almaleves ^{1,7} E: 105kcal, Zsír: 3g, T.zsír: 1g, Feh.: 1g, CH: 15g, Só: 0,0g Rántott szelet ^{1,3} E: 218kcal, Zsír: 13g, T.zsír: 1g, Feh.: 13g, CH: 11g, Só: 0,9g Burgonyapüré, zelleres ^{7,9} E: 154kcal, Zsír: 2g, T.zsír: 1g, Feh.: 5g, CH: 28g, Só: 0,6g savanyúság E: 5kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 1g, Só: 0,0g	Fokhagymakrémleves kenyérkockával ^{1,7} E: 62kcal, Zsír: 4g, T.zsír: 2g, Feh.: 1g, CH: 4g, Só: 0,3g Tarhonyás hús ¹ E: 324kcal, Zsír: 10g, T.zsír: 1g, Feh.: 17g, CH: 39g, Só: 0,4g savanyúság E: 5kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 1g, Só: 0,0g	Gulyásleves ^{1,3} E: 206kcal, Zsír: 8g, T.zsír: 0g, Feh.: 14g, CH: 18g, Só: 0,5g Tejbedara (tejbegríz) kakaós szóráttal ^{1,7} E: 276kcal, Zsír: 3g, T.zsír: 2g, Feh.: 10g, CH: 51g, Só: 0,5g
Uzsonna	Kifli ^{1,3} E: 167kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 33g, Só: 0,7g Banán E: 116kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 1g, CH: 27g, Só: 0,1g	Almalé E: 108kcal, Zsír: 1g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 27g, Só: 0,0g Szendvicskrém (snidlinges) E: 30kcal, Zsír: 3g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 1g, Só: 0,1g Zsemle ^{1,3,7} E: 152kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 1g, CH: 32g, Só: 0,6g	Gesztenyészalé ^{1,7} E: 150kcal, Zsír: 8g, T.zsír: 0g, Feh.: 3g, CH: 18g, Só: 0,3g gyümölcs E: 21kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 4g, Só: 0,0g	Körözött ⁷ E: 63kcal, Zsír: 3g, T.zsír: 2g, Feh.: 3g, CH: 3g, Só: 0,3g Kenyér, teljes kiőrlésű ^{1,3,7} E: 118kcal, Zsír: 1g, T.zsír: 0g, Feh.: 5g, CH: 23g, Só: 0,5g zöldség E: 4kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 1g, Só: 0,0g	Pápai sonka E: 47kcal, Zsír: 2g, T.zsír: 1g, Feh.: 7g, CH: 0g, Só: 0,3g Margarin E: 37kcal, Zsír: 4g, T.zsír: 1g, Feh.: 0g, CH: 0g, Só: 0,0g Kenyér, teljes kiőrlésű ^{1,3,7} E: 118kcal, Zsír: 1g, T.zsír: 0g, Feh.: 5g, CH: 23g, Só: 0,5g
Energia:	1 064,56kcal	1 093,06kcal	914,87kcal	985,59kcal	1 047,51kcal
Zsír:	35,41g	36,22g	37,66g	41,69g	33,80g
Telített zsírsav:	8,75g	5,77g	5,12g	4,76g	12,18g
Fehérje:	34,96g	41,25g	29,03g	35,23g	46,42g
Szénhidrát:	142,07g	145,53g	108,06g	111,56g	132,47g
Só:	4,18g	2,61g	2,34g	2,77g	3,21g
Ca:	142,11mg	299,91mg	172,80mg	131,30mg	663,32mg

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!