

ÓVODA

Étlap

2025. december 15 - 2025. december 21

Étkezés	2025.12.15 Hétfő	2025.12.16 Kedd	2025.12.17 Szerda	2025.12.18 Csütörtök	2025.12.19 Péntek	2025.12.20 Szombat	2025.12.21 Vasárnap
Tízórai	Karamellás tej ⁷ kifli ^{1,3,7} E: 157kcal, Zsír: 3g, T.zsír: 2g, Feh.: 7g, CH: 26g, H.Cuk: 15g, Só: 0,3g E: 109kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 4g, CH: 23g, H.Cuk: 0g, Só: 0,6g	teljesörlésű kenyér ¹ natúr joghurt ⁷ E: 79kcal, Zsír: 1g, T.zsír: 0g, Feh.: 3g, CH: 15g, H.Cuk: 0g, Só: 0,5g E: 97kcal, Zsír: 5g, T.zsír: 3g, Feh.: 5g, CH: 7g, H.Cuk: 0g, Só: 0,5g	Sajtkrém, darált tökmaggal ⁷ E: 120kcal, Zsír: 9g, T.zsír: 5g, Feh.: 7g, CH: 3g, H.Cuk: 0g, Só: 0,2g Kakaó ital ⁷ E: 114kcal, Zsír: 3g, T.zsír: 2g, Feh.: 6g, CH: 15g, H.Cuk: 9g, Só: 0,3g Kaliforniai Paprika E: 6kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 1g, H.Cuk: 0g, Só: 0,0g teljesörlésű kenyér ¹ E: 79kcal, Zsír: 1g, T.zsír: 0g, Feh.: 3g, CH: 15g, H.Cuk: 0g, Só: 0,5g	Tej, kalács ^{1,3,7} E: 251kcal, Zsír: 7g, T.zsír: 2g, Feh.: 10g, CH: 37g, H.Cuk: 9g, Só: 0,6g	Magyaros vajkrém ⁷ Limonádé E: 43kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 10g, H.Cuk: 10g, Só: 0,0g teljesörlésű kenyér ¹ E: 79kcal, Zsír: 1g, T.zsír: 0g, Feh.: 3g, CH: 15g, H.Cuk: 0g, Só: 0,5g		
Ebéd	Sárgaborsókrémleves ^{1,3,7} Milánói makaróni ^{1,3,7} E: 205kcal, Zsír: 6g, T.zsír: 2g, Feh.: 10g, CH: 27g, H.Cuk: 0g, Só: 0,8g E: 436kcal, Zsír: 18g, T.zsír: 2g, Feh.: 21g, CH: 46g, H.Cuk: 0g, Só: 0,5g	Tojásleves ^{1,3} Rakott savanyú káposzta bulgarral ^{3,7} E: 110kcal, Zsír: 8g, T.zsír: 0g, Feh.: 6g, CH: 3g, H.Cuk: 0g, Só: 0,1g E: 411kcal, Zsír: 19g, T.zsír: 0g, Feh.: 19g, CH: 42g, H.Cuk: 0g, Só: 0,2g	Tavaszeleves ^{1,9} Töltött paprika paradicsommártással ^{1,3,9} E: 95kcal, Zsír: 8g, T.zsír: 0g, Feh.: 1g, CH: 4g, H.Cuk: 3g, Só: 0,2g E: 319kcal, Zsír: 13g, T.zsír: 0g, Feh.: 15g, CH: 34g, H.Cuk: 6g, Só: 0,4g	Zöldségleves ^{1,9} Rántott sertés karaj ^{1,3} Párolt rizs SZALONCUKOR Csemege uborka E: 46kcal, Zsír: 2g, T.zsír: 0g, Feh.: 1g, CH: 6g, H.Cuk: 0g, Só: 0,1g E: 243kcal, Zsír: 1g, T.zsír: 0g, Feh.: 5g, CH: 54g, H.Cuk: 0g, Só: 0,1g E: 76kcal, Zsír: 2g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 15g, H.Cuk: 0g, Só: 0,0g E: 6kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 1g, H.Cuk: 0g, Só: 0,0g	Zellerleves ^{1,9} Sertéssült (comb) ⁹ Finomfőzelék ^{1,7} Kenyér (félbarna) ¹ E: 67kcal, Zsír: 2g, T.zsír: 0g, Feh.: 2g, CH: 9g, H.Cuk: 2g, Só: 0,2g E: 105kcal, Zsír: 5g, T.zsír: 0g, Feh.: 13g, CH: 1g, H.Cuk: 0g, Só: 0,2g E: 468kcal, Zsír: 10g, T.zsír: 1g, Feh.: 6g, CH: 87g, H.Cuk: 7g, Só: 0,2g E: 78kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 3g, CH: 14g, H.Cuk: 0g, Só: 0,3g		
Uzsonna	Retek jégcsap Vegetáriánus pástétom olíával Teljes kiőrlésű zsemle 54 GR ^{1,6} E: 5kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 1g, H.Cuk: 1g, Só: 0,0g E: 25kcal, Zsír: 3g, T.zsír: 2g, Feh.: 0g, CH: 0g, H.Cuk: 0g, Só: 0,1g E: 80kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 3g, CH: 15g, H.Cuk: 0g, Só: 0,4g	Körte Medvehagymás túrókrém ⁷ Vizes zsemle (54 G) ¹ E: 58kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 13g, H.Cuk: 0g, Só: 0,0g E: 53kcal, Zsír: 3g, T.zsír: 2g, Feh.: 5g, CH: 1g, H.Cuk: 0g, Só: 0,0g E: 149kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 5g, CH: 31g, H.Cuk: 0g, Só: 0,0g	gépsonka Liga margarin 20% Zsirtartalmú Vizes zsemle (54 G) ¹ E: 23kcal, Zsír: 1g, T.zsír: 0g, Feh.: 3g, CH: 0g, H.Cuk: 0g, Só: 0,2g E: 18kcal, Zsír: 2g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 0g, H.Cuk: 0g, Só: 0,1g E: 149kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 5g, CH: 31g, H.Cuk: 0g, Só: 0,0g	Uborka/kigyó/ Sajtkrém , félzsíros Sajtmester Teljes kiőrlésű zsemle 54 GR ^{1,6} E: 4kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 1g, H.Cuk: 1g, Só: 0,0g E: 18kcal, Zsír: 1g, T.zsír: 1g, Feh.: 1g, CH: 1g, H.Cuk: 0g, Só: 0,1g E: 40kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 1g, CH: 8g, H.Cuk: 0g, Só: 0,2g	Szalámi csemege Liga margarin 20% Zsirtartalmú Császárszemle (44 G) ^{1,7} paprika E: 18kcal, Zsír: 2g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 0g, H.Cuk: 0g, Só: 0,1g E: 149kcal, Zsír: 2g, T.zsír: 0g, Feh.: 2g, CH: 10g, H.Cuk: 0g, Só: 0,2g E: 4kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 1g, H.Cuk: 0g, Só: 0,0g		
Energia:	1 017,18kcal	956,30kcal	922,25kcal	949,52kcal	1 099,33kcal	kcal	kcal
Zsír:	30,42g	36,33g	37,51g	26,90g	30,10g	g	g
Telített zsírsav:	7,68g	4,52g	7,12g	3,86g	3,20g	g	g
Fehérje:	45,46g	43,73g	41,67g	38,14g	31,65g	g	g
Szénhidrát:	137,47g	111,80g	101,77g	135,38g	148,64g	g	g
Hozzáadott cukor:	15,86g	g	18,06g	10,72g	18,88g	g	g
Só:	2,74g	1,25g	1,87g	1,59g	2,11g	g	g
Ca:	349,00mg	345,64mg	313,87mg	333,05mg	238,86mg	mg	mg

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. Szezámmag és abból készült termékek 12. Kén-dioxid 13. Puhatestűek 14. Csillagfűrt

MealPlanner / Tex and Co Network Kft. www.texandco.hu

Árvákészítmények fenntartva!