

Óvodás

Étlap

2026. augusztus 24 - 2026. augusztus 28

Étkezés	2026.08.24 Hétfő	2026.08.25 Kedd	2026.08.26 Szerda	2026.08.27 Csütörtök	2026.08.28 Péntek
Tízórai	Teljesörlésű kenyér vajkrém ^{1,7} , Tej ⁷ , Zöldáru lila hagyma E: 294kcal Tel.zsír.: g CH: 38g Só: 0,7g Zsír: 8g Feh.: 13g Cuk.: 2g Ca: 25mg	Tejbedara kakaó szórattal ^{1,7} E: 283kcal Tel.zsír.: 0g CH: 50g Só: 0,0g Zsír: 4g Feh.: 11g Cuk.: 5g Ca: 10mg	Kenyér párizsi tv paprika ^{1,6} , Tea - gyümölcs E: 229kcal Tel.zsír.: 1g CH: 27g Só: 0,6g Zsír: 9g Feh.: 8g Cuk.: 5g Ca: 11mg	teljes kiőrlésű kenyér ¹ , Mediterrán tonhalkrém ^{7,10} , Zöldáru paradicsom, Tej ⁷ E: 320kcal Tel.zsír.: 3g CH: 33g Só: 0,2g Zsír: 14g Feh.: 12g Cuk.: 0g Ca: 26mg	Kenyér sonka zöldáru ^{1,6} , Tea E: 292kcal Tel.zsír.: 2g CH: 39g Só: 0,7g Zsír: 9g Feh.: 12g Cuk.: 5g Ca: 7mg
Ebéd	Májgombóclevés ^{1,3} , Lekvár sárgabarack, Kakaós piskóta, házi ^{1,3} E: 549kcal Tel.zsír.: 2g CH: 94g Só: 0,3g Zsír: 11g Feh.: 17g Cuk.: 44g Ca: 62mg	Lebbencslevés ¹ , Sárgaborsó főzelék ¹ , Pulykapörkölt ¹ , Kenyér ¹ E: 675kcal Tel.zsír.: 2g CH: 85g Só: 0,4g Zsír: 21g Feh.: 34g Cuk.: 3g Ca: 59mg	Csurgatott tojáslevés ^{1,3} , Rakott zöldbab ⁷ E: 410kcal Tel.zsír.: 5g CH: 32g Só: 0,6g Zsír: 20g Feh.: 22g Cuk.: 1g Ca: 144mg	Meggyleves ¹ , Burgonyapüré ⁷ , Fasírt (sertés) ^{1,3} , Csemege uborka E: 573kcal Tel.zsír.: 2g CH: 76g Só: 0,4g Zsír: 19g Feh.: 21g Cuk.: 34g Ca: 90mg	Hamis húslevés ^{1,3,9} , Tejszínes gombás csirkemell ^{1,7} , Párolt bulgur ¹ E: 540kcal Tel.zsír.: 5g CH: 55g Só: 2,3g Zsír: 23g Feh.: 31g Cuk.: 2g Ca: 61mg
Uzsonna	müzliszelet ^{1,6,7} E: 106kcal Tel.zsír.: g CH: 16g Só: g Zsír: 4g Feh.: 1g Cuk.: g Ca: mg	Alma E: 38kcal Tel.zsír.: g CH: 8g Só: 0,0g Zsír: 0g Feh.: 0g Cuk.: 8g Ca: 12mg	Joghurt gyümölcsös, Kifli ^{1,7} E: 292kcal Tel.zsír.: g CH: 46g Só: 0,2g Zsír: 6g Feh.: 13g Cuk.: g Ca: 6mg	Zabrudí ^{1,7} E: 123kcal Tel.zsír.: g CH: 19g Só: 0,0g Zsír: 4g Feh.: 2g Cuk.: g Ca: mg	Sós fonat ^{1,7} E: 124kcal Tel.zsír.: g CH: 25g Só: g Zsír: 1g Feh.: 5g Cuk.: g Ca: mg
Energia:	948,87kcal	996,15kcal	930,93kcal	1 016,44kcal	955,84kcal
Zsír:	22,63g	25,55g	35,39g	36,47g	32,49g
Telített zsírsav:	1,71g	2,02g	6,14g	4,54g	6,96g
Fehérje:	31,85g	45,01g	43,39g	34,44g	47,36g
Szénhidrát:	148,29g	142,42g	105,71g	128,30g	118,97g
Cukor:	10,41g	10,55g	0,96g	14,52g	2,31g
Só:	1,00g	0,45g	1,42g	0,54g	2,95g
Ca (tej):	mg	mg	130,00mg	5,00mg	26,25mg

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 változtatás jogát fenntartjuk!