Óvodás

Étlap

2026. november 9 - 2026. november 13

Étkezés	2026.11.09 Hétfõ	2026.11.10 Kedd	2026.11.11 Szerda	2026.11.12 Csütörtök	2026.11.13 Péntek
Tízórai	teljes kiõrlésû kenyér[1], Párizsikrém[6], Zöldáru kigyóuborka, Tea - gyümölcs E: 272kcal Zsír: 13g Tel.zsír.: 2g Feh.: 9g CH: 27g Cuk.: 6g Só: 0,7g Ca: 28mg Ca (tej): mg	Kalács[1,3,7], Kakaó[7] E: 385kcal Zsír: 10g Tel.zsír.: 3g Feh.: 14g CH: 60g Cuk.: 15g Só: 0,6g Ca: 19mg Ca (tej): mg	teljes k. zsemle fõtt tojás uborka[1,3], Tej[7] E: 251kcal Zsír: 12g Tel.zsír.: 2g Feh.: 10g CH: 25g Cuk.: 0g Só: 0,5g Ca: 10mg Ca (tej): mg	Sajtos brokkolikrém[7], Zöldáru paprika, Tea - gyümölcs, Kenyér[1] E: 325kcal Zsír: 12g Tel.zsír.: 5g Feh.: 13g CH: 39g Cuk.: 6g Só: 0,6g Ca: 146mg Ca (tej): 120mg	Kenyér, kópé szelet[1], Zöldárú paradicsom, Tej[7] E: 277kcal Zsír: 8g Tel.zsír.: 1g Feh.: 12g CH: 38g Cuk.: 0g Só: 0,1g Ca: 3mg Ca (tej): mg
Ebéd	Halgombóc leves[1,3,4,7], Túrós linzer[1,3,7] E: 646kcal Zsír: 14g Tel.zsír.: 2g Feh.: 27g CH: 102g Cuk.: 16g Só: 0,7g Ca: 82mg Ca (tej): 40mg	Fejtett bableves[1,3,9], Rizi-bizi, Lenmagos rántott sertés karaj[1,3], Céklasaláta E: 575kcal Zsír: 16g Tel.zsír.: 1g Feh.: 29g CH: 76g Cuk.: 8g Só: 0,6g Ca: 105mg Ca (tej): mg	Tejfölös gombaleves[1,3,7], Paprikás burgonya virslivel[3,6,7,9,10], Kenyér[1], Csemege uborka E: 596kcal Zsír: 20g Tel.zsír.: 2g Feh.: 18g CH: 83g Cuk.: 6g Só: 0,3g Ca: 101mg Ca (tej): 15mg	Fahéjas almaleves[1], Tarhonyáshús[1], Vegyes vágott E: 491kcal Zsír: 12g Tel.zsír.: 0g Feh.: 22g CH: 70g Cuk.: 10g Só: 0,1g Ca: 22mg Ca (tej): mg	Csontleves cérnametélttel[1,3,9], Eszterházy csirkemellragu[1,7,9,10], Párolt bulgur[1] E: 475kcal Zsír: 19g Tel.zsír.: 4g Feh.: 23g CH: 56g Cuk.: 4g Só: 0,4g Ca: 91mg Ca (tej): 26mg
Uzsonna	Zabrudi[1,7] E: 123kcal Zsír: 4g Tel.zsír.: g Feh.: 2g CH: 19g Cuk.: g Só: 0,0g Ca: mg Ca (tej): mg	Alma E: 38kcal Zsír: 0g Tel.zsír.: g Feh.: 0g CH: 8g Cuk.: 8g Só: 0,0g Ca: 12mg Ca (tej): mg	Joghurt gyümölcsös E: 185kcal Zsír: 5g Tel.zsír.: g Feh.: 9g CH: 26g Cuk.: g Só: g Ca: mg Ca (tej): mg	Sós fonat[1,7] E: 124kcal Zsír: 1g Tel.zsír.: g Feh.: 5g CH: 25g Cuk.: g Só: g Ca: mg Ca (tej): mg	Briós /Hartai[1,3,7] E: 200kcal Zsír: 5g Tel.zsír.: 1g Feh.: 5g CH: 27g Cuk.: 0g Só: 0,2g Ca: 7mg Ca (tej): mg
Energia:	1 040,41kcal	997,99kcal	1 031,33kcal	939,53kcal	952,62kcal
Zsír:	30,94g	26,26g	36,80g	24,83g	31,29g
Telített zsírsav:	3,41g	3,75g	4,67g	5,66g	5,70g
Fehérje:	37,67g	43,70g	36,27g	39,37g	40,76g
Szénhidrát:	146,98g	143,53g	134,37g	134,10g	120,91g
Cukor:	7,42g	14,05g	6,00g	0,51g	4,51g
Só:	1,36g	1,26g	0,82g	0,77g	0,65g
Ca:	110,33mg	135,81mg	110,79mg	167,69mg	100,65mg
Ca (tej):	40,00mg	mg	15,00mg	120,00mg	26,00mg

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. Puhatestûek 14. Csillagfürt

A változtatás jogát fenntartjuk!