

Óvodás

Étlap

2026. július 20 - 2026. július 24

Étkezés	2026.07.20 Hétfő	2026.07.21 Kedd	2026.07.22 Szerda	2026.07.23 Csütörtök	2026.07.24 Péntek
Tízórai	teljes kiőrlésű kenyér ¹ , Párizsikrém ⁶ , Zöldáru kigyóuborka, Tej ⁷ E: 351kcal Tel.zsír.: 2g CH: 32g Só: 0,7g Zsír: 16g Feh.: 15g Cuk.: 1g Ca: 28mg	Zsemle /vizes/ ¹ , Zöldséges felvágott ^{6,7,9,10} , Margarin, Zöldáru paradicsom, Tea E: 298kcal Tel.zsír.: 3g CH: 31g Só: 0,5g Zsír: 16g Feh.: 7g Cuk.: 6g Ca: 14mg	Mediterrán tonhalkrém ^{7,10} , Zöldáru paprika, Tej ⁷ , Kenyér ¹ E: 356kcal Tel.zsír.: 3g CH: 44g Só: 0,2g Zsír: 13g Feh.: 13g Cuk.: 0g Ca: 11mg	teljes kiőrlésű kenyér ¹ , Csirkemellsonka ⁶ , Margarin, Zöldáru kigyóuborka, Tea - gyümölcs E: 283kcal Tel.zsír.: 3g CH: 28g Só: 0,6g Zsír: 13g Feh.: 10g Cuk.: 6g Ca: 24mg	Hod-dog kifli ^{1,7} , Főtt virsli, ketchup ^{3,6,7,9,10} , Tej ⁷ E: 428kcal Tel.zsír.: g CH: 62g Só: 0,5g Zsír: 10g Feh.: 21g Cuk.: 5g Ca: 15mg
Ebéd	Legényfogó leves ^{1,7} , Almás linzer ^{1,3,7} E: 465kcal Tel.zsír.: 3g CH: 58g Só: 0,6g Zsír: 14g Feh.: 24g Cuk.: 15g Ca: 104mg	Erdei gyümölcsleves ^{1,7} , Burgonyafőzelék ^{1,7} , Csirke nuggets rántva ^{1,3,7} , Kenyér ¹ E: 603kcal Tel.zsír.: 3g CH: 81g Só: 2,6g Zsír: 21g Feh.: 20g Cuk.: 9g Ca: 40mg	Zöldségkrémleves levesgyönggyel ^{1,3,7,9} , Bolognai spagetti ^{1,7} E: 582kcal Tel.zsír.: 5g CH: 67g Só: 2,5g Zsír: 21g Feh.: 28g Cuk.: 1g Ca: 135mg	Lebbencsleves ¹ , Rakott brokkoli bulgurral ^{1,3,7} E: 562kcal Tel.zsír.: 3g CH: 71g Só: 1,5g Zsír: 19g Feh.: 29g Cuk.: 5g Ca: 283mg	Erőleves ^{1,3,9} , Lenmagos rántott borda ^{1,3} , Kukoricás rizs, Csemege uborka E: 522kcal Tel.zsír.: 1g CH: 74g Só: 1,8g Zsír: 14g Feh.: 24g Cuk.: 2g Ca: 41mg
Uzsonna	Kifli ^{1,7} , Krémtúró ⁷ E: 250kcal Tel.zsír.: 3g CH: 35g Só: 0,2g Zsír: 7g Feh.: 11g Cuk.: 12g Ca: 42mg	müzliszelet ^{1,6,7} E: 106kcal Tel.zsír.: g CH: 16g Só: g Zsír: 4g Feh.: 1g Cuk.: g Ca: mg	Tejszelet ^{1,7} E: 26kcal Tel.zsír.: g CH: 11g Só: 0,0g Zsír: 5g Feh.: 2g Cuk.: g Ca: mg	Sajtos kifli ^{1,3} E: 73kcal Tel.zsír.: 1g CH: 12g Só: 0,4g Zsír: 1g Feh.: 3g Cuk.: 0g Ca: 33mg	Alma E: 38kcal Tel.zsír.: g CH: 8g Só: 0,0g Zsír: 0g Feh.: 0g Cuk.: 8g Ca: 12mg
Energia:	1 065,45kcal	1 006,26kcal	963,90kcal	918,27kcal	988,16kcal
Zsír:	37,39g	40,14g	39,46g	33,50g	23,98g
Telített zsírsav:	8,54g	6,43g	7,77g	7,25g	1,22g
Fehérje:	50,95g	28,48g	43,03g	42,28g	44,61g
Szénhidrát:	124,51g	128,59g	120,94g	110,23g	143,27g
Cukor:	6,75g	1,04g	0,63g	6,00g	11,79g
Só:	1,49g	3,17g	2,69g	2,57g	2,23g
Ca (tej):	49,32mg	15,00mg	125,00mg	30,00mg	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