

Óvodás

Étlap

2026. augusztus 31 - 2026. szeptember 4

Étkezés	2026.08.31 Hétfő	2026.09.01 Kedd	2026.09.02 Szerda	2026.09.03 Csütörtök	2026.09.04 Péntek
Tízórai	Sajtkrém /n./, Zöldáru kigyóuborka, Tea - gyümölcs, Kenyér ₁ E: 268kcal Tel.zsír.: 4g CH: 40g Só: 0,0g Zsír: 7g Feh.: 10g Cuk.: 6g Ca: 5mg	korpás zsemle ₁ , Sajtos párizsi, Margarin, Zöldáru paprika, Tea E: 312kcal Tel.zsír.: 3g CH: 30g Só: 0,8g Zsír: 16g Feh.: 7g Cuk.: 6g Ca: 10mg	Kalács _{1,3,7} , Kakaó ₇ E: 385kcal Tel.zsír.: 3g CH: 60g Só: 0,6g Zsír: 10g Feh.: 14g Cuk.: 15g Ca: 19mg	Zsemle, csemege szalámi uborka ₁ , Tea - gyümölcs E: 319kcal Tel.zsír.: 6g CH: 29g Só: 1,2g Zsír: 16g Feh.: 9g Cuk.: 6g Ca: 12mg	teljes kiőrlésű kenyér ₁ , Zala felvágott ₆ , Margarin, Zöldáru paprika, Tej ₇ E: 387kcal Tel.zsír.: 5g CH: 32g Só: 0,7g Zsír: 20g Feh.: 15g Cuk.: 0g Ca: 24mg
Ebéd	Gulyásleves _{1,3,9} , Alma, Mákos tészta _{1,3} E: 543kcal Tel.zsír.: 2g CH: 77g Só: 0,4g Zsír: 14g Feh.: 25g Cuk.: 9g Ca: 231mg	Karalábé leves _{1,3} , Zöldborsó főzelék _{1,7} , Csirke nuggets rántva _{1,3,7} , Kenyér ₁ E: 677kcal Tel.zsír.: 2g CH: 93g Só: 1,8g Zsír: 19g Feh.: 30g Cuk.: 13g Ca: 88mg	Zöldségleves /inyenc _{1,3} , Halfilé párizsiasan _{1,3,4,7} , Petrezselymes burgonya, Csemege uborka E: 556kcal Tel.zsír.: 1g CH: 78g Só: 0,2g Zsír: 14g Feh.: 24g Cuk.: 6g Ca: 61mg	Fahéjas almaleves ₁ , Paradicsomos káposztafőzelék ₁ , Köményes pulykasült, Kenyér ₁ E: 614kcal Tel.zsír.: 2g CH: 89g Só: 0,1g Zsír: 16g Feh.: 25g Cuk.: 37g Ca: 70mg	Erőleves _{1,3,9} , Sajtos-tejfölös csirkemell _{1,7} , Kukoricás rizs E: 506kcal Tel.zsír.: 6g CH: 57g Só: 1,9g Zsír: 17g Feh.: 29g Cuk.: 1g Ca: 148mg
Uzsonna	Briós /Hartai _{1,3,7} E: 200kcal Tel.zsír.: 1g CH: 27g Só: 0,2g Zsír: 5g Feh.: 5g Cuk.: 0g Ca: 7mg	Túró rudi ₇ E: 77kcal Tel.zsír.: g CH: 3g Só: g Zsír: 2g 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	fokhagymás kifli ₁ E: 124kcal Tel.zsír.: g CH: 24g Só: g Zsír: 1g Feh.: 5g Cuk.: g Ca: mg	Joghurt gyümölcsös E: 185kcal Tel.zsír.: g CH: 26g Só: g Zsír: 5g Feh.: 9g Cuk.: g Ca: mg
Energia:	1 010,58kcal	1 066,02kcal	979,78kcal	1 056,72kcal	1 078,19kcal
Zsír:	26,11g	37,01g	23,54g	33,14g	42,14g
Telített zsírsav:	6,86g	5,40g	3,89g	7,68g	10,72g
Fehérje:	40,52g	38,13g	38,66g	38,21g	52,60g
Szénhidrát:	143,65g	126,21g	145,44g	142,09g	115,31g
Cukor:	10,05g	3,49g	14,13g	21,11g	1,24g
Só:	0,69g	2,57g	0,81g	1,21g	2,59g
Ca (tej):	mg	mg	mg	mg	140,00mg

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

A változtatás jogát fenntartjuk!