

Óvodás

Étlap

2026. szeptember 7 - 2026. szeptember 11

Étkezés	2026.09.07 Hétfő	2026.09.08 Kedd	2026.09.09 Szerda	2026.09.10 Csütörtök	2026.09.11 Péntek
Tízórai	teljes kiőrlésű kenyér ¹ , Felvágott kópé szelet, Margarin, Zöldáru kigyóuborka, Tej ⁷ E: 336kcal Tel.zsír.: 3g CH: 32g Só: 0,2g Zsír: 16g Feh.: 12g Cuk.: 1g Ca: 21mg	húskrémes korpás zsemle ^{1,6} , Zöldáru paradicsom, Tea - gyümölcs E: 295kcal Tel.zsír.: 4g CH: 30g Só: 0,8g Zsír: 14g Feh.: 6g Cuk.: 6g Ca: 13mg	Gabonapehely ^{1,7} , Tej ⁷ E: 245kcal Tel.zsír.: 2g CH: 37g Só: 0,6g Zsír: 6g Feh.: 8g Cuk.: 12g Ca: 93mg	teljes kiőrlésű kenyér ¹ , Sajtos brokkolikrém ⁷ , Tea E: 283kcal Tel.zsír.: 5g CH: 28g Só: 0,6g Zsír: 13g Feh.: 11g Cuk.: 6g Ca: 159mg	teljes kiőrlésű kenyér ¹ , Tavaszi felvágott ⁶ , Margarin, Zöldáru paprika, Tea - gyümölcs E: 314kcal Tel.zsír.: 5g CH: 28g Só: 0,7g Zsír: 17g Feh.: 8g Cuk.: 5g Ca: 27mg
Ebéd	Legényfogó leves ^{1,3,7} , Piskóta kocka csoki öntettel ^{1,3,7} E: 416kcal Tel.zsír.: 3g CH: 61g Só: 0,3g Zsír: 11g Feh.: 17g Cuk.: 16g Ca: 80mg	Zellerkrémleves ^{1,7,9} , Rakott karfiol bulgurral ^{1,7} , Levesgyöngy ^{1,3,7} E: 534kcal Tel.zsír.: 9g CH: 43g Só: 1,2g Zsír: 29g Feh.: 25g Cuk.: 7g Ca: 239mg	Zöldbableves (zöldséges) ^{1,7} , Bolognai spagetti ^{1,7} E: 553kcal Tel.zsír.: 7g CH: 57g Só: 2,1g Zsír: 23g Feh.: 26g Cuk.: 3g Ca: 176mg	Tarhonyaleves ^{1,3} , Finomfőzelék ^{1,7} , Sült baromfi virslí ^{3,6,7,9,10} , Kenyér ¹ E: 526kcal Tel.zsír.: 1g CH: 68g Só: 0,3g Zsír: 20g Feh.: 17g Cuk.: 8g Ca: 81mg	Lencseleves ^{1,3,7,10} , párolt sárgarépa, Főtt rizs, Rántott csirkemell ^{1,3} E: 700kcal Tel.zsír.: 4g CH: 89g Só: 1,0g Zsír: 24g Feh.: 28g Cuk.: 2g Ca: 81mg
Uzsonna	Pizzás kifli ^{1,7} E: 153kcal Tel.zsír.: g CH: 27g Só: 0,7g Zsír: 1g Feh.: 5g Cuk.: g Ca: mg	Banán E: 116kcal Tel.zsír.: g CH: 27g Só: 0,1g Zsír: 0g Feh.: 1g Cuk.: 27g Ca: 7mg	Kefir ⁷ , Kifli ^{1,7} , Alma E: 270kcal Tel.zsír.: 4g CH: 34g Só: 0,8g Zsír: 9g Feh.: 12g Cuk.: 10g Ca: 281mg	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
Energia:	904,59kcal	943,89kcal	1 067,86kcal	914,94kcal	1 040,25kcal
Zsír:	28,49g	43,43g	38,65g	35,83g	47,01g
Telített zsírsav:	6,09g	12,67g	12,92g	6,63g	9,08g
Fehérje:	33,93g	32,54g	46,57g	29,88g	38,58g
Szénhidrát:	119,65g	99,15g	128,36g	111,89g	126,91g
Cukor:	6,29g	34,52g	24,65g	8,45g	2,77g
Só:	1,22g	2,09g	3,51g	0,99g	1,74g
Ca (tej):	13,00mg	159,00mg	416,00mg	120,00mg	20,00mg

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. Puhatestűek 14. Csillagfűrt

A változtatás jogát fenntartjuk!