

Óvodás

Étlap

2026. szeptember 14 - 2026. szeptember 18

Étkezés	2026.09.14 Hétfő	2026.09.15 Kedd	2026.09.16 Szerda	2026.09.17 Csütörtök	2026.09.18 Péntek
Tízórai	teljes kiőrlésű kenyér ¹ , Májkrém ⁶ , Zöldárú lila hagyma, Tea - gyümölcs E: 237kcal Tel.zsír.: 2g CH: 28g Só: 0,3g Zsír: 9g Feh.: 7g Cuk.: 7g Ca: 25mg	Kenyer zöldsés felvágott ^{1,6,7,9,10} , Zöldárú paprika, Tea E: 270kcal Tel.zsír.: 2g CH: 34g Só: 0,1g Zsír: 13g Feh.: 8g Cuk.: 6g Ca: 11mg	Tejbedara ^{1,7} E: 233kcal Tel.zsír.: g CH: 35g Só: 0,3g Zsír: 6g Feh.: 9g Cuk.: 5g Ca: 232mg	teljes kiőrlésű kenyér ¹ , Kolbászkrem, Zöldárú paradicsom, Tea - gyümölcs E: 228kcal Tel.zsír.: 2g CH: 28g Só: 0,3g Zsír: 8g Feh.: 7g Cuk.: 6g Ca: 26mg	korpás zsemle ¹ , Párizsi ⁶ , Margarin, Tej ⁷ , Zöldárú kigyóuborka E: 388kcal Tel.zsír.: 3g CH: 34g Só: 0,9g Zsír: 19g Feh.: 14g Cuk.: 1g Ca: 16mg
Ebéd	Halgombóc leves ^{1,3,4,7} , Túrós tészta ^{1,3,7} E: 539kcal Tel.zsír.: 3g CH: 70g Só: 0,5g Zsír: 17g Feh.: 26g Cuk.: 1g Ca: 75mg	Tejfölös karalábéleves ^{1,3,7} , Mexikói pulykaragu ¹ , Párolt bulgur ¹ E: 546kcal Tel.zsír.: 4g CH: 63g Só: 1,7g Zsír: 24g Feh.: 22g Cuk.: 4g Ca: 91mg	Magyaros gombaleves ^{1,3} , Burgonyafőzelék ^{1,7} , Fasírt (sertés) ^{1,3} , Kenyer ¹ E: 647kcal Tel.zsír.: 3g CH: 78g Só: 0,4g Zsír: 25g Feh.: 26g Cuk.: 3g Ca: 76mg	BrokkolikréMLEVES ^{1,3,7} , Zöldsés csirkemell rizottó ⁷ , Levesgyöngy ^{1,3,7} E: 626kcal Tel.zsír.: 7g CH: 71g Só: 1,3g Zsír: 22g Feh.: 32g Cuk.: 1g Ca: 219mg	Hamis húsleves ^{1,3,9} , Meggymártás ^{1,7} , Pirított dara ¹ , Főtt hús E: 495kcal Tel.zsír.: 2g CH: 68g Só: 0,3g Zsír: 14g Feh.: 21g Cuk.: 21g Ca: 85mg
Uzsonna	Sós fonat ^{1,7} E: 124kcal Tel.zsír.: g CH: 25g Só: g 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	Kifli ^{1,7} , kockasajt E: 214kcal Tel.zsír.: 6g CH: 21g Só: 1,0g Zsír: 10g Feh.: 9g Cuk.: 1g Ca: 156mg	Joghurt gyümölcsös E: 185kcal Tel.zsír.: g CH: 26g Só: g Zsír: 5g Feh.: 9g Cuk.: g Ca: mg	Alma E: 38kcal Tel.zsír.: g CH: 8g Só: 0,0g Zsír: 0g Feh.: 0g Cuk.: 8g Ca: 12mg
Energia:	900,35kcal	931,28kcal	1 093,77kcal	1 038,83kcal	921,22kcal
Zsír:	26,97g	37,00g	40,83g	35,39g	32,88g
Telített zsírsav:	5,02g	6,04g	8,58g	8,98g	5,72g
Fehérje:	37,03g	32,19g	43,59g	48,13g	34,85g
Szénhidrát:	122,98g	123,77g	133,89g	124,73g	110,18g
Cukor:	2,85g	30,58g	3,28g	1,97g	22,14g
Só:	0,79g	1,87g	1,66g	1,61g	1,14g
Ca (tej):	66,00mg	13,00mg	393,00mg	180,00mg	30,00mg

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!