

Óvodás

Étlap

2026. szeptember 21 - 2026. szeptember 25

Étkezés	2026.09.21 Hétfő	2026.09.22 Kedd	2026.09.23 Szerda	2026.09.24 Csütörtök	2026.09.25 Péntek
Tízórai	teljes kiőrlésű kenyér ¹ , Sajtkrém /n./ ⁷ , Zöldáru kigyóuborka, Tea - gyümölcs E: 230kcal Tel.zsír.: 4g CH: 29g Só: 0,0g Zsír: 7g Feh.: 9g Cuk.: 6g Ca: 21mg	korpa ⁵ zsemle ¹ , Zala felvágott ⁶ , Margarin, Zöldáru paradicsom, Tej ⁷ E: 396kcal Tel.zsír.: 5g CH: 35g Só: 1,0g Zsír: 19g Feh.: 14g Cuk.: 0g Ca: 13mg	teljes kiőrlésű kenyér ¹ , Csirkemellsonka ⁶ , Margarin, Zöldáru paprika, Tej ⁷ E: 364kcal Tel.zsír.: 3g CH: 34g Só: 0,6g Zsír: 16g Feh.: 16g Cuk.: 0g Ca: 23mg	Kalács ^{1,3,7} , Karamellás tej ⁷ E: 392kcal Tel.zsír.: 3g CH: 63g Só: 0,6g Zsír: 9g Feh.: 13g Cuk.: 20g Ca: 18mg	Körözött ⁷ , Tej ⁷ , Kenyér ¹ E: 321kcal Tel.zsír.: 1g CH: 44g Só: 0,0g Zsír: 7g Feh.: 18g Cuk.: 0g Ca: 35mg
Ebéd	Lencsegulyás sertéshússal ^{1,7,10} , Dejós kevert sütemény ^{1,3} E: 728kcal Tel.zsír.: 5g CH: 93g Só: 0,8g Zsír: 27g Feh.: 27g Cuk.: 17g Ca: 89mg	Tejfölös Zellerleves ^{1,3,7,9} , Paprikás burgonya kolbásszal ⁶ , Kenyér ¹ , Csemege uborka E: 667kcal Tel.zsír.: 5g CH: 93g Só: 1,2g Zsír: 23g Feh.: 20g Cuk.: 4g Ca: 106mg	Zöldborsóleves ^{1,3} , Rakott kelkáposzta ⁷ E: 409kcal Tel.zsír.: 3g CH: 37g Só: 0,4g Zsír: 18g Feh.: 24g Cuk.: 8g Ca: 155mg	Erőleves ^{1,3,9} , Tökfőzelék ^{1,7} , Sertéspörkölt, Kenyér ¹ E: 572kcal Tel.zsír.: 4g CH: 68g Só: 1,5g Zsír: 21g Feh.: 26g Cuk.: g Ca: 73mg	Retro paradicsomleves ¹ , Párolt zöldség fél adag, Petrezselymes rizs 1/2 adag, Párizsi csirkemell ^{1,3,7} E: 483kcal Tel.zsír.: 2g CH: 56g Só: 0,9g Zsír: 18g Feh.: 24g Cuk.: 12g Ca: 31mg
Uzsonna	Alma E: 38kcal Tel.zsír.: g CH: 8g Só: 0,0g Zsír: 0g Feh.: 0g Cuk.: 8g Ca: 12mg	Tejszelet ^{1,7} E: 26kcal Tel.zsír.: g CH: 11g Só: 0,0g Zsír: 5g Feh.: 2g Cuk.: g Ca: mg	Natúr joghurt ⁷ , Kifli ^{1,7} E: 190kcal Tel.zsír.: g CH: 26g Só: 0,2g Zsír: 5g Feh.: 9g Cuk.: g Ca: 6mg	Banán E: 116kcal Tel.zsír.: g CH: 27g Só: 0,1g Zsír: 0g Feh.: 1g Cuk.: 27g Ca: 7mg	Zabrud ^{1,7} E: 123kcal Tel.zsír.: g CH: 19g Só: 0,0g Zsír: 4g Feh.: 2g Cuk.: g Ca: mg
Energia:	996,45kcal	1 088,94kcal	963,09kcal	1 079,75kcal	926,07kcal
Zsír:	34,81g	46,77g	39,20g	29,65g	28,95g
Telített zsírsav:	8,79g	9,88g	6,36g	6,16g	2,74g
Fehérje:	35,99g	36,65g	49,79g	40,83g	43,85g
Szénhidrát:	129,63g	138,72g	96,88g	158,18g	119,25g
Cukor:	12,56g	4,83g	7,91g	27,00g	7,68g
Só:	0,81g	2,20g	1,16g	2,21g	0,92g
Ca (tej):	20,00mg	13,00mg	26,00mg	26,00mg	34,00mg

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. Szezám és abból készült termékek 12. Kén-dioxid 13. Puhatestűek 14. Csillagfű

A változtatás jogát fenntartjuk!