

Óvodás

Étlap

2026. szeptember 28 - 2026. október 2

Étkezés	2026.09.28 Hétfő	2026.09.29 Kedd	2026.09.30 Szerda	2026.10.01 Csütörtök	2026.10.02 Péntek
Tízórai	teljes kiőrlésű kenyér ₁ , Magyaros vajkrém ₇ , Zöldáru kigyóborka, Tej ₇ E: 341kcal Tel.zsír.: g CH: 33g Só: 0,0g Zsír: 16g Feh.: 13g Cuk.: 1g Ca: 21mg	Pulyka felvágott, Margarin, Zöldáru paradicsom, Tea - gyümölcs, Kenyér ₁ E: 283kcal Tel.zsír.: 2g CH: 39g Só: 0,5g Zsír: 9g Feh.: 10g Cuk.: 5g Ca: 17mg	teljes kiőrlésű kenyér ₁ , Felvágott kópé szelet, Margarin, Zöldáru paprika, Tej ₇ E: 338kcal Tel.zsír.: 3g CH: 32g Só: 0,2g Zsír: 16g Feh.: 12g Cuk.: 0g Ca: 20mg	Hod-dog kifli _{1,7} , Főtt virsli _{3,6,7,9,10} , Ketchup, Kakaó ₇ E: 471kcal Tel.zsír.: 0g CH: 72g Só: 0,5g Zsír: 10g Feh.: 21g Cuk.: 15g Ca: 16mg	teljes kiőrlésű kenyér ₁ , Tojáspástétom _{3,10} , Zöldáru lila hagyma, Tej ₇ E: 291kcal Tel.zsír.: 2g CH: 33g Só: 0,1g Zsír: 10g Feh.: 12g Cuk.: 2g Ca: 25mg
Ebéd	Zöldségleves _{1,3,9} , Bolognai halas penne _{1,3,4,7} E: 538kcal Tel.zsír.: 7g CH: 59g Só: 2,4g Zsír: 20g Feh.: 29g Cuk.: 4g Ca: 204mg	Spárgakrémleves levesgyönggyel _{1,3,7} , Zöldbabfőzelék _{1,7} , Lenmagos rántott sertés karaj _{1,3} , Kenyér ₁ E: 650kcal Tel.zsír.: 2g CH: 72g Só: 0,1g Zsír: 26g Feh.: 30g Cuk.: 0g Ca: 50mg	Karalábé leves _{1,3} , Budapest sertésragu ₁ , Főtt rizs E: 586kcal Tel.zsír.: 2g CH: 66g Só: 0,2g Zsír: 27g Feh.: 17g Cuk.: 3g Ca: 61mg	Húsleves cérnametél _{1,3} , Főtt tojás ₃ , Sóskamártás _{1,7} , Főtt burgonya E: 462kcal Tel.zsír.: 1g CH: 75g Só: 0,2g Zsír: 11g Feh.: 13g Cuk.: 22g Ca: 204mg	Gyümölcsleves trópusi gyümölccsel _{1,7} , Csirkepörkölt comb filéből, Párolt bulgur ₁ , Csemege uborka E: 542kcal Tel.zsír.: 3g CH: 68g Só: 0,1g Zsír: 21g Feh.: 21g Cuk.: 10g Ca: 68mg
Uzsonna	Briós /Hartai _{1,3,7} E: 200kcal Tel.zsír.: 1g CH: 27g Só: 0,2g Zsír: 5g Feh.: 5g Cuk.: 0g Ca: 7mg	Alma E: 38kcal Tel.zsír.: g CH: 8g Só: 0,0g Zsír: 0g Feh.: 0g Cuk.: 8g Ca: 12mg	Túró rudi ₇ E: 77kcal Tel.zsír.: g CH: 3g Só: g Zsír: 2g Feh.: 1g Cuk.: g Ca: mg	Banán E: 116kcal Tel.zsír.: g CH: 27g Só: 0,1g Zsír: 0g Feh.: 1g Cuk.: 27g Ca: 7mg	Sajtos kifli _{1,3} E: 73kcal Tel.zsír.: 1g CH: 12g Só: 0,4g Zsír: 1g Feh.: 3g Cuk.: 0g Ca: 33mg
Energia:	1 078,58kcal	972,00kcal	1 001,81kcal	1 048,93kcal	906,05kcal
Zsír:	40,24g	35,44g	44,83g	21,08g	32,74g
Telített zsírsav:	7,99g	4,55g	5,23g	1,39g	5,49g
Fehérje:	47,18g	39,92g	29,85g	35,45g	36,45g
Szénhidrát:	119,68g	119,15g	102,12g	173,68g	112,80g
Cukor:	4,88g	8,28g	2,86g	35,90g	4,84g
Só:	2,61g	0,68g	0,37g	0,76g	0,61g
Ca (tej):	180,00mg	13,00mg	mg	mg	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. Szezámag és abból készült termékek 12. Kén-dioxid 13. Puhatestűek 14. Csillagfűrt

A változtatás jogát fenntartjuk!