

Óvodás

Étlap

2026. október 5 - 2026. október 9

Étkezés	2026.10.05 Hétfő	2026.10.06 Kedd	2026.10.07 Szerda	2026.10.08 Csütörtök	2026.10.09 Péntek
Tízórai	teljes kiőrlésű kenyér ₁ , Csemege szalámi, Margarin, Zöldáru kigyóuborka, Tea E: 351kcal Tel.zsír.: 7g CH: 27g Só: 0,8g Zsír: 21g Feh.: 10g Cuk.: 6g Ca: 25mg	Tejbedara kakaó szórattal _{1,7} E: 370kcal Tel.zsír.: 0g CH: 58g Só: 0,4g Zsír: 9g Feh.: 13g Cuk.: 10g Ca: 348mg	Kenyér pulykamellsonka uborka ₁ , Tej ₇ E: 307kcal Tel.zsír.: 3g CH: 32g Só: 0,1g Zsír: 13g Feh.: 14g Cuk.: 0g Ca: 3mg	Vajas-mézes kenyér _{1,7} , Tej ₇ E: 341kcal Tel.zsír.: 4g CH: 48g Só: 0,0g Zsír: 11g Feh.: 11g Cuk.: 0g Ca: 3mg	Kenyér, szelet sajt, TV paprika _{1,7} , Tea - gyümölcs E: 293kcal Tel.zsír.: 5g CH: 38g Só: 0,5g Zsír: 10g Feh.: 11g Cuk.: 6g Ca: 163mg
Ebéd	Babgulyás _{1,3} , Almás linzer _{1,3,7} E: 531kcal Tel.zsír.: 3g CH: 68g Só: 0,6g Zsír: 19g Feh.: 20g Cuk.: 12g Ca: 79mg	Köménymag leves ₁ , Lecsós csirkemáj, Főtt burgonya, kenyérkocka ₁ , Csemege uborka E: 456kcal Tel.zsír.: 3g CH: 54g Só: 0,2g Zsír: 18g Feh.: 18g Cuk.: 4g Ca: 69mg	Csontleves eperlevéllel _{1,3,9} , Vadas csirke tésztával _{1,3,7,10} E: 497kcal Tel.zsír.: 2g CH: 65g Só: 0,2g Zsír: 13g Feh.: 28g Cuk.: 4g Ca: 48mg	Magyaros burgonyaleves _{1,3,7} , Rakott brokkoli ₇ E: 566kcal Tel.zsír.: 10g CH: 43g Só: 1,1g Zsír: 29g Feh.: 31g Cuk.: 5g Ca: 451mg	Tárkonyos zöldségleves _{1,3} , Párolt mexikói köret, Párizsi sertés szelet _{1,3,7} , Párolt bulgur ₁ E: 678kcal Tel.zsír.: 2g CH: 76g Só: 2,3g Zsír: 27g Feh.: 32g Cuk.: 6g Ca: 74mg
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	Krémtúró ₇ E: 143kcal Tel.zsír.: 3g CH: 15g Só: 0,0g Zsír: 6g Feh.: 7g Cuk.: 12g Ca: 36mg	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
Energia:	1 005,64kcal	942,29kcal	946,02kcal	945,45kcal	997,06kcal
Zsír:	41,04g	26,91g	32,37g	40,90g	42,46g
Telített zsírsav:	9,70g	2,71g	8,11g	13,47g	7,06g
Fehérje:	34,72g	32,70g	48,40g	41,98g	45,11g
Szénhidrát:	120,20g	138,90g	111,64g	99,13g	124,29g
Cukor:	3,88g	28,70g	4,84g	12,48g	6,42g
Só:	1,41g	0,65g	0,38g	1,08g	2,82g
Ca (tej):	3,00mg	342,00mg	51,32mg	232,50mg	160,00mg

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!