

Óvodás

Étlap

2026. október 12 - 2026. október 16

Étkezés	2026.10.12 Hétfő	2026.10.13 Kedd	2026.10.14 Szerda	2026.10.15 Csütörtök	2026.10.16 Péntek
Tízórai	Korpás zsemle, almás sajtkrém ^{1,7} , Tej ⁷ E: 287kcal Tel.zsír.: 2g CH: 35g Só: 0,3g Zsír: 7g Feh.: 13g Cuk.: 0g Ca: 7mg	teljes kiőrlésű kenyér ¹ , Felvágott mexikói, Margarin, Zöldáru kigyóuborka, Tea E: 323kcal Tel.zsír.: 3g CH: 30g Só: 1,3g Zsír: 21g Feh.: 11g Cuk.: 6g Ca: 34mg	teljes kiőrlésű kenyér sonka ^{1,6} , Zöldáru paradicsom, Tej ⁷ E: 256kcal Tel.zsír.: 0g CH: 34g Só: 0,5g Zsír: 4g Feh.: 16g Cuk.: g Ca: 22mg	Vajas-lekváros kenyér ¹ , Tej ⁷ E: 332kcal Tel.zsír.: 2g CH: 48g Só: 0,1g Zsír: 10g Feh.: 13g Cuk.: 0g Ca: 1mg	Zsemle főtt tojás uborka ^{1,3} , Tea - gyümölcs E: 209kcal Tel.zsír.: 2g CH: 29g Só: 0,6g Zsír: 6g Feh.: 4g Cuk.: 6g Ca: 10mg
Ebéd	Húsgaluska leves sertésből ^{1,3,9} , Burgonyás tészta ^{1,3} , Csemege uborka E: 489kcal Tel.zsír.: 1g CH: 70g Só: 0,2g Zsír: 13g Feh.: 20g Cuk.: 5g Ca: 80mg	Sütőtökrémleves pirított maggal ^{1,7} , Rizseshús sertés húsból, Céklasaláta E: 581kcal Tel.zsír.: 1g CH: 69g Só: 0,3g Zsír: 21g Feh.: 26g Cuk.: 7g Ca: 53mg	Fahéjas almaleves ¹ , Panírozott spenotos töltött halporció ^{1,2,4,6,7,9,10} , Tört burgonya E: 552kcal Tel.zsír.: 2g CH: 81g Só: 0,2g Zsír: 17g Feh.: 16g Cuk.: 10g Ca: 32mg	Zellerleves (magyaros) ^{1,3,9} , Sárgaborsó főzelék ¹ , Fasírt (sertés) ^{1,3} , Kenyér ¹ E: 616kcal Tel.zsír.: 2g CH: 69g Só: 0,5g Zsír: 23g Feh.: 31g Cuk.: 2g Ca: 67mg	Karfiol leves ^{1,3} , Fokhagymás pulykatokány ¹ , Párolt bulgur ¹ E: 501kcal Tel.zsír.: 3g CH: 57g Só: 0,1g Zsír: 22g Feh.: 21g Cuk.: 3g Ca: 41mg
Uzsonna	Csokis croissant ^{1,3,7} E: 186kcal Tel.zsír.: g CH: g Só: g Zsír: g Feh.: g Cuk.: g Ca: mg	Alma E: 38kcal Tel.zsír.: g CH: 8g Só: 0,0g Zsír: 0g Feh.: 0g Cuk.: 8g Ca: 12mg	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	Joghurt gyümölcsös, Kifli ^{1,7} E: 292kcal Tel.zsír.: g CH: 46g Só: 0,2g Zsír: 6g Feh.: 13g Cuk.: g Ca: 6mg
Energia:	961,59kcal	942,00kcal	961,61kcal	1 064,46kcal	1 002,67kcal
Zsír:	20,65g	42,31g	22,07g	33,19g	33,59g
Telített zsírsav:	3,61g	4,69g	2,15g	3,85g	4,67g
Fehérje:	33,72g	36,91g	37,03g	44,96g	38,01g
Szénhidrát:	105,37g	106,08g	141,89g	143,74g	132,51g
Cukor:	5,36g	12,71g	g	28,78g	3,10g
Só:	0,52g	1,60g	1,40g	0,66g	0,79g
Ca (tej):	mg	mg	mg	mg	mg

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!