

Óvodás

Étlap

2026. október 19 - 2026. október 23

Étkezés	2026.10.19 Hétfő	2026.10.20 Kedd	2026.10.21 Szerda	2026.10.22 Csütörtök
Tízórai	teljes kiőrlésű kenyér ₁ , Soproni felvágott, Margarin, Zöldáru kigyóuborka, Tea - gyümölcs E: 310kcal Tel.zsír.: 3g CH: 27g Só: 0,2g Ca (tej): mg Zsír: 18g Feh.: 8g Cuk.: 6g Ca: 21mg	korpás zsemle ₁ , Fűszeres vajkrém ₇ , Tej ₇ , Zöldáru paprika E: 313kcal Tel.zsír.: 4g CH: 35g Só: 0,3g Ca (tej): mg Zsír: 11g Feh.: 12g Cuk.: 1g Ca: 12mg	gépsonka, Margarin, Tej ₇ , Zöldáru paradicsom, Kenyér ₁ E: 387kcal Tel.zsír.: 3g CH: 44g Só: 0,4g Ca (tej): mg Zsír: 14g Feh.: 20g Cuk.: 0g Ca: 10mg	teljes kiőrlésű kenyér ₁ , Tonhalkrém margarinnal, Zöldáru lila hagyma, Tea E: 208kcal Tel.zsír.: 2g CH: 28g Só: 0,1g Ca (tej): mg Zsír: 7g Feh.: 5g Cuk.: 7g Ca: 24mg
Ebéd	Frankfurti leves _{1,3,6,7,9,10} , Mák töltelikes nudli ₁ E: 523kcal Tel.zsír.: 1g CH: 86g Só: 1,1g Ca (tej): 10mg Zsír: 12g Feh.: 17g Cuk.: 2g Ca: 48mg	Erőleves _{1,3,9} , Zöldbabfőzelék _{1,7} , Sült csirkecomb, Kenyér ₁ E: 609kcal Tel.zsír.: 3g CH: 71g Só: 1,4g Ca (tej): 13mg Zsír: 21g Feh.: 32g Cuk.: 1g Ca: 18mg	Tojásleves _{1,3} , Rántott trappista háromszög _{1,3,6,7,9,10} , Rizi-bizi, Tartármártás (2cl) _{3,7,10} E: 534kcal Tel.zsír.: 3g CH: 53g Só: 0,0g Ca (tej): 20mg Zsír: 28g Feh.: 16g Cuk.: 1g Ca: 34mg	Zöldségkrémleves levesgyönggyel _{1,3,7,9} , Paradicsomos húsgombóc _{1,3} , Főtt burgonya E: 614kcal Tel.zsír.: 1g CH: 96g Só: 0,6g Ca (tej): mg Zsír: 15g Feh.: 21g Cuk.: 18g Ca: 34mg
Uzsonna	Alma E: 38kcal Tel.zsír.: g CH: 8g Só: 0,0g Ca (tej): mg Zsír: 0g Feh.: 0g Cuk.: 8g Ca: 12mg	Túró rudi ₇ E: 77kcal Tel.zsír.: g CH: 3g Só: g Ca (tej): mg Zsír: 2g Feh.: 1g Cuk.: g Ca: mg	Sós fonat _{1,7} E: 124kcal Tel.zsír.: g CH: 25g Só: g Ca (tej): mg Zsír: 1g Feh.: 5g Cuk.: g Ca: mg	müzliszelet _{1,6,7} E: 106kcal Tel.zsír.: g CH: 16g Só: g Ca (tej): mg Zsír: 4g Feh.: 1g Cuk.: g Ca: mg
Energia:	870,95kcal	999,46kcal	1 045,02kcal	928,26kcal
Zsír:	29,91g	34,29g	42,70g	25,50g
Telített zsírsav:	4,01g	6,80g	6,34g	2,77g
Fehérje:	25,41g	44,25g	40,41g	27,50g
Szénhidrát:	120,59g	109,26g	121,82g	140,41g
Cukor:	10,14g	0,73g	0,66g	8,09g
Só:	1,24g	1,67g	0,48g	0,74g
Ca:	80,45mg	30,49mg	43,85mg	58,23mg
Ca (tej):	10,00mg	13,00mg	19,50mg	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