Óvodás

Étlap

2026. október 26 - 2026. október 30

Étkezés	2026.10.26 Hétfõ	2026.10.27 Kedd	2026.10.28 Szerda	2026.10.29 Csütörtök	2026.10.30 Péntek
Tízórai	teljes kiõrlésû kenyér[1], Olasz felvágott[6], Margarin, Tea - gyümölcs, Zöldáru kigyóuborka E: 341kcal Zsír: 21g Tel.zsír.: 6g Feh.: 9g CH: 27g Cuk.: 6g Só: 1,2g Ca: 23mg Ca (tej): mg	Vajas-mézes kenyér[1,7], Tej[7] E: 341kcal Zsír: 11g Tel.zsír.: 4g Feh.: 11g CH: 48g Cuk.: 0g Só: 0,0g Ca: 3mg Ca (tej): 3mg	Tejbedara kakaó szórattal[1,7] E: 370kcal Zsír: 9g Tel.zsír.: 0g Feh.: 13g CH: 58g Cuk.: 10g Só: 0,4g Ca: 348mg Ca (tej): 342mg	teljes kiõrlésû kenyér[1], Majonézes tojáskrém[3,10], Zöldáru lila hagyma, Tej[7] E: 308kcal Zsír: 12g Tel.zsír.: 2g Feh.: 13g CH: 33g Cuk.: 2g Só: 0,1g Ca: 28mg Ca (tej): mg	Kenyér pulykamellsonka uborka[1], Tej[7] E: 307kcal Zsír: 13g Tel.zsír.: 3g Feh.: 14g CH: 32g Cuk.: 0g Só: 0,1g Ca: 3mg Ca (tej): mg
Ebéd	Gulyásleves csurgással marha[1,3], Kevert meggyes[1,3,7] E: 508kcal Zsír: 17g Tel.zsír.: 4g Feh.: 23g CH: 65g Cuk.: 2g Só: 0,2g Ca: 36mg Ca (tej): mg	Paradicsomleves ABC tészta[1], Csirkemáj rizotto reszelt sajttal[7] E: 535kcal Zsír: 17g Tel.zsír.: 4g Feh.: 18g CH: 81g Cuk.: 17g Só: 0,9g Ca: 132mg Ca (tej): 108mg	Tejfölös burgonyaleves[1,7], Sült pulykacomb, Lencsefõzelék[1,7,10], Kenyér[1] E: 634kcal Zsír: 26g Tel.zsír.: 5g Feh.: 33g CH: 65g Cuk.: 1g Só: 0,2g Ca: 84mg Ca (tej): 40mg	Hamis húsleves[1,3,9], Csirkepörkölt tésztával[1,3], Csemege uborka E: 463kcal Zsír: 11g Tel.zsír.: 1g Feh.: 24g CH: 64g Cuk.: 2g Só: 0,1g Ca: 30mg Ca (tej): mg	Erdei gyümölcsleves[1,7], Petrezselymes burgonya, Rántott hal (pangasius)[1,3,4,7], Csemege uborka E: 476kcal Zsír: 12g Tel.zsír.: 2g Feh.: 20g CH: 69g Cuk.: 11g Só: 1,2g Ca: 53mg Ca (tej): mg
Uzsonna	Joghurt gyümölcsös E: 185kcal Zsír: 5g Tel.zsír.: g Feh.: 9g CH: 26g Cuk.: g Só: g Ca: mg Ca (tej): mg	Banán E: 116kcal Zsír: 0g Tel.zsír.: g Feh.: 1g CH: 27g Cuk.: 27g Só: 0,1g Ca: 7mg Ca (tej): mg	Alma E: 38kcal Zsír: 0g Tel.zsír.: g Feh.: 0g CH: 8g Cuk.: 8g Só: 0,0g Ca: 12mg Ca (tej): mg	Kifli[1,7], kockasajt E: 214kcal Zsír: 10g Tel.zsír.: 6g Feh.: 9g CH: 21g Cuk.: 1g Só: 1,0g Ca: 156mg Ca (tej): 150mg	Krémtúró[7] E: 143kcal Zsír: 6g Tel.zsír.: 3g Feh.: 7g CH: 15g Cuk.: 12g Só: 0,0g Ca: 36mg Ca (tej): 36mg
Energia:	1 033,62kcal	991,24kcal	1 042,52kcal	985,91kcal	925,71kcal
Zsír:	42,72g	28,40g	35,46g	33,06g	31,67g
Telített zsírsav:	10,16g	8,24g	5,51g	8,71g	7,75g
Fehérje:	40,43g	30,78g	46,64g	46,40g	40,35g
Szénhidrát:	117,36g	155,51g	130,42g	118,45g	115,84g
Cukor:	3,01g	33,22g	8,56g	4,57g	2,51g
Só:	1,46g	0,95g	0,58g	1,21g	1,31g
Ca:	58,60mg	141,30mg	444,14mg	213,67mg	91,95mg
Ca (tej):	mg	110,50mg	381,50mg	150,00mg	36,32mg

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. Puhatestûek 14. Csillagfürt

A változtatás jogát fenntartjuk!