Óvodás

Étlap

2026. november 2 - 2026. november 6

Étkezés	2026.11.02 Hétfõ	2026.11.03 Kedd	2026.11.04 Szerda	2026.11.05 Csütörtök	2026.11.06 Péntek
Tízórai	Májkrém teljes kiörlésû kenyér[1,6], Zöldáru kigyóuborka, Tej[7] E: 321kcal Zsír: 11g Tel.zsír.: 2g Feh.: 14g CH: 37g Cuk.: 1g Só: 0,3g Ca: 26mg Ca (tej): mg	Zsemle[1], Soproni felvágott, Margarin, Zöldárú paradicsom, Tea E: 321kcal Zsír: 17g Tel.zsír.: 3g Feh.: 7g CH: 31g Cuk.: 5g Só: 0,5g Ca: 8mg Ca (tej): mg	teljes kiõrlésû kenyér[1], Sajtkrém napraforómagos[7], Zöldáru paprika, Tea - gyümölcs E: 289kcal Zsír: 12g Tel.zsír.: 5g Feh.: 11g CH: 31g Cuk.: 5g Só: 0,0g Ca: 26mg Ca (tej): mg	Párizsi[6], Margarin, Zöldáru kigyóuborka, Tej[7], Kenyér[1] E: 381kcal Zsír: 15g Tel.zsír.: 2g Feh.: 15g CH: 43g Cuk.: 1g Só: 0,5g Ca: 9mg Ca (tej): mg	korpás zsemle[1], Halpástétom, Zöldárú paradicsom, Tej[7] E: 293kcal Zsír: 9g Tel.zsír.: 2g Feh.: 11g CH: 35g Cuk.: 0g Só: 0,4g Ca: 10mg Ca (tej): mg
Ebéd	Csurgatott tojásleves[1,3], Bolognai spagetti[1,7] E: 499kcal Zsír: 19g Tel.zsír.: 5g Feh.: 25g CH: 54g Cuk.: 1g Só: 2,0g Ca: 137mg Ca (tej): 120mg	Zöldborsóleves[1,3], Csikóstokány pulykából[1,7], Fõtt rizs, Csemege uborka E: 596kcal Zsír: 27g Tel.zsír.: 5g Feh.: 22g CH: 64g Cuk.: 3g Só: 0,3g Ca: 90mg Ca (tej): 33mg	Magyaros karalábéleves eperlevél tésztával[1,3], Majorannás burgonyafõzelék[1,7], Csirke nuggets rántva[1,3,7], Kenyér[1] E: 625kcal Zsír: 18g Tel.zsír.: 3g Feh.: 24g CH: 88g Cuk.: 1g Só: 1,7g Ca: 58mg Ca (tej): 20mg	Zellerkrémleves[1,7,9], Rakott zöldbab[7], Levesgyöngy[1,3,7] E: 494kcal Zsír: 24g Tel.zsír.: 6g Feh.: 24g CH: 42g Cuk.: 1g Só: 1,2g Ca: 151mg Ca (tej): 130mg	Erõleves csigatésztával[1,3], Székelykáposzta sertéshúsból[1,7], Kenyér[1] E: 517kcal Zsír: 20g Tel.zsír.: 3g Feh.: 24g CH: 58g Cuk.: 4g Só: 0,5g Ca: 103mg Ca (tej): 26mg
Uzsonna	fokhagymás kifli[1] E: 124kcal Zsír: 1g Tel.zsír.: g Feh.: 5g CH: 24g Cuk.: g Só: g Ca: mg Ca (tej): mg	Narancs E: 46kcal Zsír: 0g Tel.zsír.: g Feh.: 1g CH: 9g Cuk.: 9g Só: 0,0g Ca: 48mg 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	Habos puding vaníliás[7] E: 192kcal Zsír: 3g Tel.zsír.: g Feh.: 4g CH: 37g Cuk.: g Só: g Ca: mg Ca (tej): mg	Pizzás kifli[1,7] E: 153kcal Zsír: 1g Tel.zsír.: g Feh.: 5g CH: 27g Cuk.: g Só: 0,7g Ca: mg Ca (tej): mg
Energia:	943,32kcal	963,23kcal	952,61kcal	1 066,48kcal	962,89kcal
Zsír:	31,28g	43,77g	30,94g	42,85g	30,36g
Telített zsírsav:	7,01g	7,92g	8,08g	8,18g	5,06g
Fehérje:	43,72g	29,23g	35,56g	43,75g	40,41g
Szénhidrát:	114,54g	103,74g	126,62g	121,34g	119,45g
Cukor:	0,90g	13,20g	9,25g	1,30g	4,79g
Só:	2,29g	0,87g	1,72g	1,69g	1,62g
Ca:	162,62mg	146,73mg	95,23mg	160,38mg	112,90mg
Ca (tej):	120,00mg	32,50mg	19,50mg	130,00mg	26,00mg

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. Puhatestûek 14. Csillagfürt

A változtatás jogát fenntartjuk!