

óvodas

Étlap

2026. szeptember 21 - 2026. szeptember 25

Étkezés	2026.09.21 Hétfő	2026.09.22 Kedd	2026.09.23 Szerda	2026.09.24 Csütörtök	2026.09.25 Péntek
Reggeli	Csokis gabona pehely ₁ , Tej ₇ E: 188kcal Tel.zsír.: 3g CH: 27g Só: 0,6g Zsír: 5g Feh.: 8g Cuk.: 18g Ca: 287mg	Teljeskiőrlésű kenyér _{1,3,7} , Tojáskrém _{3,7,10} , Tea citromlével E: 279kcal Tel.zsír.: 2g CH: 37g Só: 0,8g Zsír: 9g Feh.: 9g Cuk.: 14g Ca: 42mg	Teljes kiőrlésű kenyér vaj csirkemellsonka répa _{1,3,6,7} , Gyümölcs tea E: 202kcal Tel.zsír.: 2g CH: 29g Só: 1,1g Zsír: 5g Feh.: 10g Cuk.: 4g Ca: 41mg	Briós _{1,3,7} , Lekvár sárgabarack, Tej ₇ E: 229kcal Tel.zsír.: 3g CH: 35g Só: 0,5g Zsír: 5g Feh.: 10g Cuk.: 23g Ca: 237mg	Rozsos kenyér, zöldfűszeres sajtkrém, retek _{1,3,7} , Csipkebogyó tea E: 325kcal Tel.zsír.: 7g CH: 36g Só: 1,5g Zsír: 14g Feh.: 15g Cuk.: 8g Ca: 346mg
Ebéd	Tarhonyaleves ₁ , Lencsefőzelék _{1,7,10} , Sertés apró ₁ , Kenyér félbarna ebédhez _{1,3,7} E: 696kcal Tel.zsír.: 3g CH: 61g Só: 2,4g Zsír: 34g Feh.: 33g Cuk.: 4g Ca: 89mg	Karalábéleves (magyaros), tésztával ₁ , Halrudacska rántva ₄ , Párolt rizs E: 502kcal Tel.zsír.: 2g CH: 60g Só: 1,2g Zsír: 23g Feh.: 14g Cuk.: 2g Ca: 43mg	Paradicsomleves _{1,9} , Csirke gyros, Párolt rizs, Tzatziki saláta ₇ E: 577kcal Tel.zsír.: 5g CH: 57g Só: 1,7g Zsír: 26g Feh.: 27g Cuk.: 13g Ca: 190mg	Székeykáposzta _{1,7} , Rostos gyümölcslé, Kenyér félbarna _{1,3,7} E: 418kcal Tel.zsír.: 2g CH: 51g Só: 2,6g Zsír: 13g Feh.: 22g Cuk.: 6g Ca: 104mg	Gulyásleves csipetkével, sertésből _{1,3} , Mákos tészta ₁ E: 611kcal Tel.zsír.: 3g CH: 64g Só: 1,4g Zsír: 28g Feh.: 23g Cuk.: 9g Ca: 223mg
Uzsonna	Korpás kifli ₁ , Retek, kockasajt ₇ E: 102kcal Tel.zsír.: 0g CH: 14g Só: 0,3g Zsír: 3g Feh.: 5g Cuk.: 0g Ca: 17mg	belvita jóreggelt erdei gyümölcsös _{1,3,7} E: 225kcal Tel.zsír.: 1g CH: 34g Só: g Zsír: 8g Feh.: 4g Cuk.: g Ca: mg	Zsemle _{1,3,7} , Trappista sajt ₇ , Zöldáru uborka E: 245kcal Tel.zsír.: 5g CH: 29g Só: 1,4g Zsír: 9g Feh.: 12g Cuk.: 1g Ca: 222mg	csokoládés puding ₇ E: 188kcal Tel.zsír.: 1g CH: 37g Só: 0,2g Zsír: 2g Feh.: 5g Cuk.: 30g Ca: 137mg	Alma E: 38kcal Tel.zsír.: g CH: 8g Só: 0,0g Zsír: 0g Feh.: 0g Cuk.: 8g Ca: 12mg
Energia:	986,86kcal	1 005,64kcal	1 023,88kcal	835,11kcal	975,05kcal
Zsír:	42,12g	39,66g	39,58g	20,65g	42,08g
Telített zsírsav:	5,50g	5,13g	11,26g	5,63g	10,04g
Fehérje:	46,00g	26,13g	49,10g	36,26g	38,75g
Szénhidrát:	102,79g	131,50g	115,13g	123,59g	107,73g
Cukor:	21,18g	8,72g	13,81g	24,56g	10,30g
Só:	3,34g	1,96g	4,15g	3,26g	2,92g
Ca (tej):	248,00mg	2,00mg	353,94mg	248,00mg	320,00mg

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. Szezámag és abból készült termékek 12. Kén-dioxid 13. Puhatestűek 14. Csillagfűrt

A változás jogát fenntartjuk!