

óvodas

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
Reggeli	Tej⁷, fahéjas gabonapehely¹ E: 224kcal Tel.zsír.: 2g CH: 38g Só: 0,3g Zsír: 4g Feh.: 9g Cuk.: 11g Ca: 228mg	Olasz felvágott⁶, Retek, Tea citromlével, Kenyér félbarna^{1,3,7} E: 300kcal Tel.zsír.: 3g CH: 40g Só: 2,2g Zsír: 10g Feh.: 10g Cuk.: 13g Ca: 32mg	Tejeskávé⁷, Kenyér félbarna^{1,3,7}, Méz E: 296kcal Tel.zsír.: 1g CH: 57g Só: 1,1g Zsír: 3g Feh.: 10g Cuk.: 26g Ca: 187mg	Kenyér sajt uborka^{1,3,7}, Gyümölcs tea E: 303kcal Tel.zsír.: 7g CH: 28g Só: 1,8g Zsír: 14g Feh.: 16g Cuk.: 2g Ca: 339mg	Paradicsom, Zalakrém^{6,7}, Csipkebogyó tea, rozsoskenyér^{1,3,7} E: 244kcal Tel.zsír.: 3g CH: 36g Só: 1,2g Zsír: 8g Feh.: 8g Cuk.: 9g Ca: 29mg
Ebéd	Köménymagleves pirított kenyérkockával^{1,3,7}, Lecsós sertésszelet, párolt bulgur¹ E: 306kcal Tel.zsír.: 1g CH: 17g Só: 1,8g Zsír: 18g Feh.: 16g Cuk.: 1g Ca: 21mg	Paradicsomleves^{1,9}, Halrudacska rántva⁴, Párolt rizs, Tartármártás^{3,7,10} E: 664kcal Tel.zsír.: 5g CH: 60g Só: 0,8g Zsír: 41g Feh.: 13g Cuk.: 6g Ca: 31mg	Fejtett bableves^{1,9}, Milánói makaróni shússal^{1,7} E: 495kcal Tel.zsír.: 6g CH: 48g Só: 2,9g Zsír: 21g Feh.: 27g Cuk.: 3g Ca: 120mg	Sajtos pogácsa^{1,3,7}, Finomfőzelék^{1,7}, Főtt virsli⁶, Kenyér félbarna ebédhez^{1,3,7} E: 497kcal Tel.zsír.: 2g CH: 51g Só: 2,2g Zsír: 21g Feh.: 23g Cuk.: 9g Ca: 108mg	Mészáros leves^{1,3}, Fánk^{1,3,7} E: 612kcal Tel.zsír.: 2g CH: 76g Só: 0,7g Zsír: 21g Feh.: 25g Cuk.: 10g Ca: 78mg
Uzsonna	Zsemle^{1,3,7}, vajkrém⁷, kígyó uborka E: 197kcal Tel.zsír.: 3g CH: 29g Só: 0,8g Zsír: 6g Feh.: 5g Cuk.: 1g Ca: 17mg	Gyümölcs joghurt⁷ E: 89kcal Tel.zsír.: 2g CH: 8g Só: 0,4g Zsír: 4g Feh.: 4g Cuk.: 17g Ca: 152mg	Korpás kifli¹, Zöldáru paprika, Körözött⁷ E: 130kcal Tel.zsír.: 2g CH: 15g Só: 0,5g Zsír: 4g Feh.: 8g Cuk.: 2g Ca: 47mg	Ivólé, Korpás keksz^{1,3,7} E: 293kcal Tel.zsír.: 3g CH: 46g Só: 0,6g Zsír: 8g Feh.: 8g Cuk.: 9g Ca: 13mg	Alma E: 38kcal Tel.zsír.: g CH: 8g Só: 0,0g Zsír: 0g Feh.: 0g Cuk.: 8g Ca: 12mg
Energia:	726,45kcal	1 053,19kcal	921,39kcal	1 093,10kcal	894,46kcal
Zsír:	28,43g	55,26g	27,53g	43,35g	29,26g
Telített zsírsav:	5,59g	10,67g	8,90g	12,87g	4,77g
Fehérje:	30,45g	27,28g	46,17g	46,78g	33,08g
Szénhidrát:	84,78g	107,73g	120,38g	125,23g	119,78g
Cukor:	12,70g	15,26g	13,08g	16,22g	13,67g
Só:	2,97g	3,30g	4,57g	4,59g	2,00g
Ca (tej):	228,00mg	164,40mg	265,00mg	354,20mg	42,90mg

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!