óvodas

Étlap

2026. október 19 - 2026. október 23

Étkezés	2026.10.19 Hétfõ	2026.10.20 Kedd	2026.10.21 Szerda	2026.10.22 Csütörtök
Reggeli	Teljeskiõrlésû kenyér[1,3,7], Sajtkrém[7], Lilahagyma, Csipkebogyó tea E: 239kcal Zsír: 8g Tel.zsír.: 4g Feh.: 8g CH: 33g Cuk.: 10g Só: 1,3g Ca: 263mg Ca (tej): 240mg	Csokis gabona pehely[1], Tej[7] E: 188kcal Zsír: 5g Tel.zsír.: 3g Feh.: 8g CH: 27g Cuk.: 18g Só: 0,6g Ca: 287mg Ca (tej): 228mg	Teljeskiõrlésû kenyér[1,3,7], Lilahagyma, Tojáskrém[3,7,10] E: 224kcal Zsír: 9g Tel.zsír.: 2g Feh.: 9g CH: 26g Cuk.: 3g Só: 0,8g Ca: 41mg Ca (tej): 2mg	Kakaó, kalács[1,3,7] E: 341kcal Zsír: 8g Tel.zsír.: 4g Feh.: 12g CH: 54g Cuk.: 28g Só: 0,8g Ca: 230mg Ca (tej): 205mg
Ebéd	Tojásleves[1,3], Zöldbabfõzelék[1,7], Sertés pörkölt feltét, Kenyér félbarna ebédhez[1,3,7] E: 394kcal Zsír: 18g Tel.zsír.: 3g Feh.: 23g CH: 33g Cuk.: 6g Só: 1,9g Ca: 91mg Ca (tej): 20mg	Húsleves (csirke), tésztával[1,8,9], Fõtt hús, Pirított dara[1], Gyümölcsmártás[1,7] E: 583kcal Zsír: 24g Tel.zsír.: 2g Feh.: 24g CH: 71g Cuk.: 22g Só: 2,0g Ca: 90mg Ca (tej): 20mg	Lencsegulyás (sertés) csipetkével[1,3], Lekváros metélt[1] E: 565kcal Zsír: 19g Tel.zsír.: 1g Feh.: 23g CH: 74g Cuk.: 20g Só: 1,1g Ca: 56mg Ca (tej): mg	Burgonyaleves (magyaros)[1], Tarhonyáshús, zöldséges[1], csalamádé E: 463kcal Zsír: 16g Tel.zsír.: 1g Feh.: 21g CH: 58g Cuk.: 9g Só: 3,1g Ca: 62mg Ca (tej): mg
Uzsonna	lekváros táska[1,3,6,7] E: 328kcal Zsír: 13g Tel.zsír.: 6g Feh.: 4g CH: 48g Cuk.: g Só: 2,0g Ca: mg Ca (tej): mg	Zsemle[1,3,7], löncs felvágott[6], Zöldáru paprika E: 223kcal Zsír: 7g Tel.zsír.: 2g Feh.: 9g CH: 30g Cuk.: g Só: 1,6g Ca: 19mg Ca (tej): mg	puding vanília[6,7] E: 152kcal Zsír: 1g Tel.zsír.: 1g Feh.: 3g CH: 31g Cuk.: 24g Só: 0,1g Ca: 111mg Ca (tej): mg	Zsemle felvágott[1,3,7], Retek E: 198kcal Zsír: 4g Tel.zsír.: 1g Feh.: 10g CH: 31g Cuk.: 0g Só: 1,6g Ca: 43mg Ca (tej): mg
Energia:	961,39kcal	993,77kcal	941,27kcal	1 001,72kcal
Zsír:	39,01g	36,00g	29,25g	27,29g
Telített zsírsav:	12,69g	6,64g	3,67g	5,90g
Fehérje:	35,44g	41,09g	35,18g	43,50g
Szénhidrát:	114,18g	128,94g	131,98g	143,34g
Cukor:	8,83g	29,69g	13,18g	17,77g
Só:	5,27g	4,22g	1,99g	5,41g
Ca:	354,07mg	395,54mg	208,62mg	335,11mg
Ca (tej):	260,00mg	248,00mg	2,00mg	205,20mg

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 változás jogát fenntartjuk!