óvodas

Étlap

2026. november 9 - 2026. november 13

Étkezés	2026.11.09 Hétfõ	2026.11.10 Kedd	2026.11.11 Szerda	2026.11.12 Csütörtök	2026.11.13 Péntek
Reggeli	Tej, gabona pehely[1,7] E: 180kcal Zsír: 5g Tel.zsír.: 3g Feh.: 8g CH: 26g Cuk.: 17g Só: 0,6g Ca: 281mg Ca (tej): 228mg	Teljes kiõrlésû kenyér vaj csirkemellsonka répa[1,3,6,7], Csipkebogyó tea E: 225kcal Zsír: 5g Tel.zsír.: 2g Feh.: 10g CH: 35g Cuk.: 10g Só: 1,1g Ca: 38mg Ca (tej): mg	Briós[1,3,7], Tejeskávé[7] E: 244kcal Zsír: 5g Tel.zsír.: 2g Feh.: 8g CH: 42g Cuk.: 24g Só: 0,4g Ca: 181mg Ca (tej): 171mg	Sonkakrém[7], Paradicsom, Gyümölcs tea, Kenyér félbarna[1,3,7] E: 202kcal Zsír: 5g Tel.zsír.: 1g Feh.: 10g CH: 29g Cuk.: 2g Só: 1,7g Ca: 41mg Ca (tej): 3mg	Margarin, Tej[7], Kenyér félbarna[1,3,7], retek E: 267kcal Zsír: 8g Tel.zsír.: 3g Feh.: 12g CH: 38g Cuk.: 11g Só: 1,2g Ca: 247mg Ca (tej): 228mg
Ebéd	Alma, Lencsefõzelék[1,7,10], Sertés apró[1], Kenyér félbarna ebédhez[1,3,7] E: 665kcal Zsír: 32g Tel.zsír.: 2g Feh.: 32g CH: 58g Cuk.: 11g Só: 1,8g Ca: 91mg Ca (tej): 20mg	Zöldség krémleves[1,7,9], Rántott halrúd mirelit (sütõben sütve)[1,3,4], Petrezselymes rizs, Tartármártás[3,7,10] E: 609kcal Zsír: 33g Tel.zsír.: 5g Feh.: 15g CH: 62g Cuk.: 6g Só: 2,1g Ca: 73mg Ca (tej): 32mg	Sertéssült (karaj), Paradicsomos káposztafõzelék[1,9], Kenyér félbarna ebédhez[1,3,7], Tejszelet E: 431kcal Zsír: 16g Tel.zsír.: 3g Feh.: 18g CH: 52g Cuk.: 28g Só: 1,9g Ca: 102mg Ca (tej): mg	Zöldborsóleves eperlevéllel[1], Csirkepaprikás[7], Tészta köret[1,3] E: 558kcal Zsír: 20g Tel.zsír.: 3g Feh.: 28g CH: 64g Cuk.: 3g Só: 2,0g Ca: 76mg Ca (tej): 20mg	Gulyásleves csipetkével, sertésbõl[1,3], Mákos tészta[1] E: 611kcal Zsír: 28g Tel.zsír.: 3g Feh.: 23g CH: 64g Cuk.: 9g Só: 1,4g Ca: 223mg Ca (tej): mg
Uzsonna	Kenyér félbarna[1,3,7], Trappista sajt[7], kígyó uborka E: 240kcal Zsír: 9g Tel.zsír.: 5g Feh.: 13g CH: 27g Cuk.: 1g Só: 1,5g Ca: 224mg Ca (tej): 210mg	Kakaós csiga[1,3,7] E: 108kcal Zsír: 3g Tel.zsír.: g Feh.: 2g CH: 19g Cuk.: g Só: g Ca: mg Ca (tej): mg	Sült húsos zsíros kenyér[1,3,7], Lilahagyma, Kenyér félbarna[1,3,7] E: 314kcal Zsír: 8g Tel.zsír.: 3g Feh.: 13g CH: 47g Cuk.: 3g Só: 1,9g Ca: 34mg Ca (tej): mg	csokoládés puding[7] E: 156kcal Zsír: 2g Tel.zsír.: 1g Feh.: 4g CH: 31g Cuk.: 25g Só: 0,1g Ca: 114mg Ca (tej): mg	Sajtos pogácsa[1,3,7] E: 207kcal Zsír: 10g Tel.zsír.: g Feh.: 10g CH: 18g Cuk.: g Só: g Ca: mg Ca (tej): mg
Energia:	1 084,54kcal	942,26kcal	988,93kcal	916,67kcal	1 085,47kcal
Zsír:	46,15g	40,55g	28,41g	26,81g	45,54g
Telített zsírsav:	9,38g	7,07g	7,28g	5,32g	5,53g
Fehérje:	52,38g	26,97g	39,08g	41,56g	45,26g
Szénhidrát:	111,08g	116,19g	141,71g	124,43g	120,05g
Cukor:	28,36g	8,59g	30,78g	10,78g	12,53g
Só:	3,95g	3,13g	4,22g	3,83g	2,65g
Ca:	596,91mg	111,41mg	316,27mg	231,48mg	469,44mg
Ca (tej):	457,94mg	32,00mg	171,00mg	23,00mg	228,00mg

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 változás jogát fenntartjuk!