Óvoda

ÉTLAP

2026. szeptember 7 - 2026. szeptember 11

Étkezés	2026.09.07 Hétfõ	2026.09.08 Kedd	2026.09.09 Szerda	2026.09.10 Csütörtök	2026.09.11 Péntek
Tízórai	Zöldpaprika Magyaros vajkrém[7] Tej[7] Rozskenyér[1,3,7] E: 271kcal Zsír: 7g Tel.zsír.: 2g Feh.: 12g CH: 39g Cuk.: 12g Só: 0,9g Ca: 247mg	Paradicsom Diákcsemege szalámi Margarin Tea Teljes kiõrlésû kenyér[1,3,7] E: 326kcal Zsír: 16g Tel.zsír.: 1g Feh.: 12g CH: 33g Cuk.: 9g Só: 0,6g Ca: 24mg	Tonhalkrém[4,10] Hársfa tea Félbarna Kenyér[1,3,7] E: 176kcal Zsír: 3g Tel.zsír.: 0g Feh.: 6g CH: 30g Cuk.: 4g Só: 1,0g Ca: 17mg	Túrós táska[1,3,7] Tejeskávé[7] E: 260kcal Zsír: 5g Tel.zsír.: 1g Feh.: 10g CH: 44g Cuk.: 20g Só: 0,2g Ca: 174mg	Graham kenyér[1,3,7] Natúr vajkrém[7] Gyümölcs tea kaliforniai paprika napraforgómag E: 326kcal Zsír: 15g Tel.zsír.: 2g Feh.: 11g CH: 37g Cuk.: 1g Só: 1,0g Ca: 40mg
Ebéd	Csirkeraguleves, tárkonyos[1,7,9] Grízes (darás) tészta[1] sárgabarack lekvár E: 476kcal Zsír: 8g Tel.zsír.: 2g Feh.: 22g CH: 77g Cuk.: 25g Só: 1,5g Ca: 63mg	Karalábéleves (magyaros), tésztával[1] Húsgombóc paradicsommártással[1,3,9] Fõtt burgonya E: 423kcal Zsír: 12g Tel.zsír.: 1g Feh.: 19g CH: 58g Cuk.: 8g Só: 2,5g Ca: 54mg	Alföldi gulyásleves Alma sajtos pogácsa[1,3,7] E: 714kcal Zsír: 39g Tel.zsír.: 6g Feh.: 32g CH: 56g Cuk.: 10g Só: 0,9g Ca: 27mg	Zöldségleves tavaszi[1,9] Sárgaborsó fõzelék[1] bécsi virsli kenyér[1,3,7] E: 531kcal Zsír: 20g Tel.zsír.: 6g Feh.: 26g CH: 60g Cuk.: 3g Só: 3,8g Ca: 74mg	Vajgaluskaleves[1,3] Sertéspörkölt Tarhonya köret (kézi)[1,3] vegyesvágott E: 497kcal Zsír: 28g Tel.zsír.: 1g Feh.: 17g CH: 41g Cuk.: 5g Só: 2,2g Ca: 34mg
Uzsonna	Pizzás táska[1,3,7] E: 247kcal Zsír: 8g Tel.zsír.: 1g Feh.: 7g CH: 35g Cuk.: 4g Só: 1,5g Ca: 50mg	Kifli[1,3] puding vanília[6,7] E: 261kcal Zsír: 2g Tel.zsír.: 1g Feh.: 7g CH: 54g Cuk.: 24g Só: 0,8g Ca: 120mg	Tökmagos kenyér[1,3,7] Zöldfûszeres sajtkrém E: 131kcal Zsír: 0g Tel.zsír.: g Feh.: 5g CH: 27g Cuk.: g Só: 1,0g Ca: 10mg	Zsemle[1,3,7] Párizsi[6] Margarin kígyó uborka E: 241kcal Zsír: 10g Tel.zsír.: 1g Feh.: 8g CH: 29g Cuk.: 0g Só: 1,5g Ca: 21mg	Kakaós csiga[1,3,7] E: 108kcal Zsír: 3g Tel.zsír.: g Feh.: 2g CH: 19g Cuk.: g Só: g Ca: mg
Energia:	993,89kcal	1 010,43kcal	1 020,92kcal	1 032,72kcal	931,53kcal
Zsír:	23,63g	30,23g	42,44g	34,85g	45,40g
Telített zsírsav:	4,57g	3,10g	5,99g	8,15g	2,91g
Fehérje:	40,42g	37,80g	42,74g	44,04g	30,00g
Szénhidrát:	151,91g	144,24g	112,91g	132,87g	97,26g
Cukor:	19,88g	9,45g	10,21g	11,19g	5,27g
Só:	3,86g	3,85g	2,97g	5,51g	3,21g
Ca (tej):	282,20mg	mg	mg	171,00mg	mg

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!