Óvoda

ÉTLAP

2026. szeptember 14 - 2026. szeptember 18

Étkezés	2026.09.14 Hétfõ	2026.09.15 Kedd	2026.09.16 Szerda	2026.09.17 Csütörtök	2026.09.18 Péntek
Tízórai	Csokis croissant[1,3,7] Tej[7] E: 214kcal Zsír: 10g Tel.zsír.: 4g Feh.: 9g CH: 21g Cuk.: 15g Só: 0,5g Ca: 248mg	Tojáskrém[3,7,10] Tea Félbarna Kenyér[1,3,7] póréhagyma E: 267kcal Zsír: 9g Tel.zsír.: 2g Feh.: 9g CH: 36g Cuk.: 9g Só: 1,3g Ca: 48mg	Tavaszi felvágott[6] Margarin Csipkebogyó tea Teljes kiõrlésû kenyér[1,3,7] kaliforniai paprika E: 244kcal Zsír: 9g Tel.zsír.: 3g Feh.: 8g CH: 32g Cuk.: 7g Só: 1,1g Ca: 24mg	korpás zsemle[1,3,7] Natúr vajkrém[7] Tej[7] kígyó uborka lenmag E: 339kcal Zsír: 14g Tel.zsír.: 4g Feh.: 17g CH: 36g Cuk.: 11g Só: 0,9g Ca: 285mg	Lekvár sárgabarack Fehér kenyér[1,3,7] tej[7] E: 209kcal Zsír: 3g Tel.zsír.: 1g Feh.: 9g CH: 37g Cuk.: 16g Só: 1,0g Ca: 182mg
Ebéd	Zellerleves (magyaros) tésztával[1,9] Milánói makaróni gluténmentes[7] Reszelt sajt[7] E: 339kcal Zsír: 12g Tel.zsír.: 4g Feh.: 16g CH: 40g Cuk.: 2g Só: 2,1g Ca: 168mg	Zöldborsóleves[1] Rakott karfiol[7] E: 445kcal Zsír: 25g Tel.zsír.: 2g Feh.: 19g CH: 34g Cuk.: 9g Só: 1,8g Ca: 101mg	Raguleves[1,9] Szilvásgombóc[1,3] E: 474kcal Zsír: 12g Tel.zsír.: 1g Feh.: 19g CH: 70g Cuk.: 17g Só: 1,7g Ca: 53mg	Májgombóc (májgaluska) leves[1,3,7] Vagdalt[1,3,7] Zöldbabfõzelék[1,7] kenyér[1,3,7] E: 475kcal Zsír: 18g Tel.zsír.: 3g Feh.: 25g CH: 52g Cuk.: 9g Só: 3,6g Ca: 114mg	Almaleves õszibarackos[1,7] Natúr sertésszelet[1] Sajtmártás[1,7] Zöldséges rizs E: 506kcal Zsír: 21g Tel.zsír.: 7g Feh.: 22g CH: 54g Cuk.: 13g Só: 2,5g Ca: 208mg
Uzsonna	Zsemle[1,3,7] Zöldpaprika natúr sajtkrém[7] E: 220kcal Zsír: 8g Tel.zsír.: 5g Feh.: 6g CH: 30g Cuk.: 2g Só: 1,0g Ca: 45mg	Alma Krémtúró[1,3,7] E: 323kcal Zsír: 9g Tel.zsír.: 4g Feh.: 15g CH: 44g Cuk.: 30g Só: 0,1g Ca: 94mg	Sajtosrúd[1,3,7] E: 170kcal Zsír: 12g Tel.zsír.: g Feh.: 3g CH: 12g Cuk.: g Só: g Ca: mg	Paprikás szalámi Margarin Rozskenyér[1,3,7] retek E: 242kcal Zsír: 11g Tel.zsír.: 4g Feh.: 7g CH: 27g Cuk.: 0g Só: 1,3g Ca: 23mg	vajas pogácsa[1,3,7] E: 282kcal Zsír: 14g Tel.zsír.: g Feh.: 6g CH: 32g Cuk.: g Só: g Ca: mg
Energia:	773,59kcal	1 035,47kcal	888,36kcal	1 055,55kcal	997,28kcal
Zsír:	30,68g	43,31g	33,26g	43,18g	37,31g
Telített zsírsav:	12,91g	8,84g	4,10g	10,10g	7,98g
Fehérje:	30,95g	43,44g	30,47g	49,64g	36,90g
Szénhidrát:	91,63g	113,25g	113,79g	114,88g	123,22g
Cukor:	14,30g	22,13g	5,60g	19,99g	16,01g
Só:	3,55g	3,18g	2,85g	5,79g	3,47g
Ca (tej):	384,81mg	98,00mg	mg	248,00mg	342,80mg

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!