Óvoda

ÉTLAP

2026. szeptember 21 - 2026. szeptember 25

Étkezés	2026.09.21 Hétfõ	2026.09.22 Kedd	2026.09.23 Szerda	2026.09.24 Csütörtök	2026.09.25 Péntek
Tízórai	Tej[7] Vanília rúd E: 322kcal Zsír: 5g Tel.zsír.: 2g Feh.: 10g CH: 50g Cuk.: 11g Só: 0,3g Ca: 228mg	Körözött[7] Tea Félbarna Kenyér[1,3,7] kaliforniai paprika E: 229kcal Zsír: 4g Tel.zsír.: 2g Feh.: 10g CH: 37g Cuk.: 9g Só: 1,3g Ca: 49mg	Graham kenyér[1,3,7] Margarin Tej[7] Trappista sajt[7] E: 437kcal Zsír: 19g Tel.zsír.: 9g Feh.: 23g CH: 44g Cuk.: 12g Só: 2,2g Ca: 524mg	korpás zsemle[1,3,7] Zöldfûszeres vajkrém[7] Gyümölcs tea kígyó uborka E: 173kcal Zsír: 5g Tel.zsír.: 2g Feh.: 6g CH: 26g Cuk.: 1g Só: 0,6g Ca: 21mg	Zala felvágott[6] Paradicsom Margarin Tej[7] Teljes kiõrlésû kenyér[1,3,7] E: 334kcal Zsír: 14g Tel.zsír.: 5g Feh.: 17g CH: 36g Cuk.: 12g Só: 1,6g Ca: 255mg
Ebéd	Fejtett bableves[1,9] Sertéspaprikás[7] bulgur[1] E: 727kcal Zsír: 25g Tel.zsír.: 2g Feh.: 29g CH: 100g Cuk.: 5g Só: 1,7g Ca: 101mg	Grízgaluska leves[1,3] Paprikás burgonya (serpenyõs burgonya) virslivel[6] Csemege uborka kenyér[1,3,7] E: 535kcal Zsír: 24g Tel.zsír.: 5g Feh.: 20g CH: 59g Cuk.: 6g Só: 5,4g Ca: 81mg	Tojásleves[1,3] Finomfõzelék[1,7] Csirkemell pörkölt feltét kenyér[1,3,7] E: 450kcal Zsír: 18g Tel.zsír.: 3g Feh.: 28g CH: 42g Cuk.: 11g Só: 3,4g Ca: 119mg	Csontleves[1] Fõtt hús, sertéskaraj Vadasmártás[1,7,9,10] Tészta köret[1] E: 507kcal Zsír: 15g Tel.zsír.: 2g Feh.: 25g CH: 66g Cuk.: 13g Só: 2,5g Ca: 115mg	Fokhagymakrémleves[1,7] Rántott hal (pangasius)[1,3,4] Burgonyapüré (tej)[7] E: 504kcal Zsír: 32g Tel.zsír.: 6g Feh.: 16g CH: 36g Cuk.: 4g Só: 2,5g Ca: 92mg
Uzsonna	Zsemle[1,3,7] gépsonka Margarin kígyó uborka E: 223kcal Zsír: 7g Tel.zsír.: 2g Feh.: 12g CH: 29g Cuk.: 0g Só: 1,2g Ca: 22mg	Korpás kifli[1] gyümölcs joghurt[7] E: 137kcal Zsír: 4g Tel.zsír.: 2g Feh.: 6g CH: 19g Cuk.: 15g Só: 0,6g Ca: 133mg	szalámikrém[7] Retek Rozskenyér[1,3,7] E: 295kcal Zsír: 16g Tel.zsír.: 5g Feh.: 10g CH: 28g Cuk.: 0g Só: 1,7g Ca: 35mg	Kifli[1,3] Alma kockasajt[7] E: 181kcal Zsír: 3g Tel.zsír.: g Feh.: 6g CH: 32g Cuk.: 8g Só: 0,6g Ca: 20mg	Fahéjas csiga[1,3,7] E: 129kcal Zsír: 2g Tel.zsír.: 1g Feh.: 2g CH: 24g Cuk.: 11g Só: 0,1g Ca: 29mg
Energia:	1 271,41kcal	901,54kcal	1 181,30kcal	860,78kcal	966,63kcal
Zsír:	37,06g	32,12g	52,86g	23,02g	47,99g
Telített zsírsav:	6,08g	8,31g	16,78g	3,84g	12,01g
Fehérje:	50,01g	36,38g	60,84g	36,78g	35,15g
Szénhidrát:	178,67g	114,59g	113,61g	123,48g	96,00g
Cukor:	16,01g	15,07g	22,28g	19,93g	16,63g
Só:	3,19g	7,38g	7,26g	3,81g	4,19g
Ca (tej):	248,00mg	161,00mg	545,12mg	20,00mg	309,87mg

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!