

óvodás

Étlap

2026. szeptember 14 - 2026. szeptember 18

Étkezés	2026.09.14 Hétfő	2026.09.15 Kedd	2026.09.16 Szerda	2026.09.17 Csütörtök	2026.09.18 Péntek
Reggeli	Lilahagyma, Natúr vajkrém ⁷ , Gyümölcs tea, Kenyér félbarna ^{1,3,7} E: 183kcal Tel.zsír.: 2g CH: 29g Só: 0,9g Zsír: 5g Feh.: 6g Cuk.: 3g Ca: 22mg	Kifli ^{1,3} , Tejeskávét ⁷ , Delma multivitamin margarin E: 307kcal Tel.zsír.: 1g CH: 48g Só: 1,0g Zsír: 9g Feh.: 9g Cuk.: 20g Ca: 183mg	Tej, gabona pehely ^{1,7} E: 180kcal Tel.zsír.: 3g CH: 26g Só: 0,6g Zsír: 5g Feh.: 8g Cuk.: 17g Ca: 281mg	Tojásrántotta hagymával, paprikával ³ , Csipkebogyó tea, Kenyér félbarna ebédhez ^{1,3,7} E: 182kcal Tel.zsír.: 1g CH: 21g Só: 1,0g Zsír: 8g Feh.: 7g Cuk.: 8g Ca: 20mg	Sajtos pogácsa ^{1,3,7} , Tea citromlével E: 271kcal Tel.zsír.: g CH: 31g Só: 0,0g Zsír: 10g Feh.: 10g Cuk.: 13g Ca: 9mg
Ebéd	Hagymaleves ^{1,7,8} , Temesvári sertéstokány ^{1,7} , párolt bulgur ¹ E: 341kcal Tel.zsír.: 4g CH: 14g Só: 1,2g Zsír: 25g Feh.: 13g Cuk.: 8g Ca: 78mg	Tojásleves ^{1,3} , Tökfőzelék ^{1,7} , Virslipörkölt feltét ⁶ , Kenyér félbarna ^{1,3,7} E: 557kcal Tel.zsír.: 6g CH: 51g Só: 3,9g Zsír: 29g Feh.: 22g Cuk.: 11g Ca: 89mg	Csontleves ¹ , Csirkepaprikás ⁷ , Párolt rizs, csalamádé E: 479kcal Tel.zsír.: 2g CH: 58g Só: 3,8g Zsír: 17g Feh.: 21g Cuk.: 13g Ca: 94mg	vegyes gyümölcsleves ^{1,7} , Húsos tészta ^{1,7} E: 516kcal Tel.zsír.: 5g CH: 63g Só: 1,3g Zsír: 18g Feh.: 24g Cuk.: 15g Ca: 173mg	Palócleves ^{1,7} , Kókusz kocka ^{1,3,7} E: 361kcal Tel.zsír.: 6g CH: 25g Só: 0,9g Zsír: 23g Feh.: 12g Cuk.: 2g Ca: 41mg
Uzsonna	Kakaós csiga ^{1,3,7} E: 108kcal Tel.zsír.: g CH: 19g Só: g Zsír: 3g Feh.: 2g Cuk.: g Ca: mg	Alma E: 38kcal Tel.zsír.: g CH: 8g Só: 0,0g Zsír: 0g Feh.: 0g Cuk.: 8g Ca: 12mg	Zsemle ^{1,3,7} , Sonkakrém ⁷ , kígyó uborka E: 198kcal Tel.zsír.: 1g CH: 30g Só: 1,6g Zsír: 4g Feh.: 9g Cuk.: 1g Ca: 38mg	Gyümölcsjoghurt ⁷ E: 73kcal Tel.zsír.: 1g CH: 10g Só: 0,1g Zsír: 2g Feh.: 4g Cuk.: 10g Ca: 114mg	Kenyér felvágott paprika ^{1,3,7} E: 193kcal Tel.zsír.: 1g CH: 29g Só: 1,6g Zsír: 4g Feh.: 10g Cuk.: 0g Ca: 37mg
Energia:	632,11kcal	901,94kcal	856,96kcal	771,26kcal	824,53kcal
Zsír:	32,41g	37,78g	26,64g	27,75g	37,00g
Telített zsírsav:	5,83g	7,17g	6,31g	7,37g	6,65g
Fehérje:	20,53g	31,46g	38,28g	33,84g	33,03g
Szénhidrát:	62,27g	106,58g	114,07g	94,16g	85,15g
Cukor:	10,34g	26,77g	28,34g	13,06g	8,59g
Só:	2,09g	4,88g	5,95g	2,48g	2,53g
Ca (tej):	40,00mg	191,00mg	251,00mg	250,00mg	20,00mg

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. Szezám és abból készült termékek 12. Kén-dioxid 13. Puhatestűek 14. Csillagfűrt

A változás jogát fenntartjuk!