

Étlap Óvoda

Étlap

2026. szeptember 28 - 2026. október 2

Étkezés	2026.09.28 Hétfő	2026.09.29 Kedd	2026.09.30 Szerda	2026.10.01 Csütörtök	2026.10.02 Péntek
Tízórai	Kakaó ⁷ Margarin Csemege szalámi Teljesörlésű kenyér ¹ Kápia paprika E: 466kcal Tel.zsír.: 10g CH: 33g Só: 2,6g Zsír: 28g Feh.: 19g Cuk.: 5g Ca: 43mg	Gyümölcs tea Csirkemellsonka ⁶ margarin csökkentett zsírtartalmú TV paprika Rozsos kenyér ¹ E: 126kcal Tel.zsír.: 1g CH: 14g Só: 1,0g Zsír: 4g Feh.: 8g Cuk.: 7g Ca: 14mg	Fatörzs ^{1,3,7} Tej ⁷ E: 350kcal Tel.zsír.: 3g CH: 11g Só: 0,2g Zsír: 6g Feh.: 7g Cuk.: 11g Ca: 240mg	Gyümölcs tea Kifli ¹ Joghurt eperrel ⁷ E: 220kcal Tel.zsír.: 2g CH: 38g Só: 0,9g Zsír: 4g Feh.: 7g Cuk.: 16g Ca: 135mg	Gyümölcs tea Sajtos croissant ^{1,7} E: 222kcal Tel.zsír.: g CH: 22g Só: 0,0g Zsír: 2g Feh.: 2g Cuk.: 7g Ca: 0mg
Ebéd	Zöldborsóleves galuskával ^{1,3} Csokoládétöltelikes gombóc ^{1,3,7} Alma E: 529kcal Tel.zsír.: 4g CH: 95g Só: 2,7g Zsír: 9g Feh.: 13g Cuk.: 27g Ca: 44mg	Karfiolleves ^{1,3,9} Fasírt (sertés) ^{1,3} Burgonyafőzelék ^{1,7} E: 516kcal Tel.zsír.: 4g CH: 50g Só: 1,3g Zsír: 25g Feh.: 22g Cuk.: 6g Ca: 84mg	Tyúkhúsleves csigatésztával ¹ Paprikás burgonya kolbásszal Csemege uborka Kenyer ¹ E: 541kcal Tel.zsír.: 4g CH: 70g Só: 4,9g Zsír: 17g Feh.: 25g Cuk.: 6g Ca: 78mg	Gulyásleves csipetkével, sertésből ^{1,3,9} Kókusz kocka ^{1,3,7} Kenyer ¹ E: 934kcal Tel.zsír.: 1g CH: 153g Só: 3,6g Zsír: 18g Feh.: 39g Cuk.: 22g Ca: 225mg	Szalámis szendvics ^{1,6} Rántott húsos szendvics ^{1,3} Ásványvíz E: 469kcal Tel.zsír.: 4g CH: 71g Só: 3,1g Zsír: 20g Feh.: 25g Cuk.: 5g Ca: 150mg
Uzsonna	natúr sajtkrém ⁷ Rozsos kifli Jégsaláta E: 196kcal Tel.zsír.: 4g CH: 25g Só: 0,8g Zsír: 7g Feh.: 7g Cuk.: 1g Ca: 52mg	Kenőmájas ⁶ Teljeskiörlésű zsemle ¹ Kígyó uborka E: 236kcal Tel.zsír.: 4g CH: 27g Só: 2,9g Zsír: 9g Feh.: 11g Cuk.: 1g Ca: 11mg	Marha párizsi Margarin Kígyó uborka Teljeskiörlésű zsemle ¹ E: 243kcal Tel.zsír.: 4g CH: 28g Só: 3,8g Zsír: 10g Feh.: 9g Cuk.: 1g Ca: 13mg	Fürdői füstölt szelet Retek Margarin Teljeskiörlésű zsemle ¹ E: 187kcal Tel.zsír.: 3g CH: 28g Só: 2,4g Zsír: 5g Feh.: 7g Cuk.: 0g Ca: 11mg	
Energia:	1 191,31kcal	878,18kcal	1 133,45kcal	1 341,13kcal	690,09kcal
Zsír:	43,88g	38,30g	33,48g	27,08g	21,27g
Telített zsírsav:	17,34g	8,95g	10,41g	5,82g	4,14g
Fehérje:	39,23g	40,02g	41,11g	53,21g	26,91g
Szénhidrát:	152,95g	91,40g	108,57g	218,84g	92,59g
Cukor:	18,04g	6,51g	17,05g	28,57g	4,70g
Só:	6,19g	5,19g	8,86g	6,94g	3,13g
Ca (tej):	24,60mg	26,00mg	240,00mg	120,00mg	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. Szezám és abból készült termékek 12. Kén-dioxid 13. Puhatestűek 14. Csillagfűrt.
A változás jogát fenntartjuk!