

Étlap Óvoda

Étlap

2026. augusztus 10 - 2026. augusztus 14

Étkezés	2026.08.10 Hétfő	2026.08.11 Kedd	2026.08.12 Szerda	2026.08.13 Csütörtök	2026.08.14 Péntek
Tízórai	Tejeskávé ⁷ Margarin Paradicsom Teljesörlésű kenyér ¹ Turista szalámi ⁶ E: 511kcal Tel.zsír.: 10g CH: 55g Só: 2,0g	Gyümölcs tea Melegszendvics ^{1,3,7} Ketchup Kenyer ¹ E: 299kcal Tel.zsír.: 2g CH: 48g Só: 2,5g	Briós Tej ⁷ E: 221kcal Tel.zsír.: 4g CH: 28g Só: 0,5g	Gyümölcs tea Kenőmájas ⁶ Teljesörlésű kenyér ¹ Kígyó uborka E: 271kcal Tel.zsír.: 4g CH: 36g Só: 1,4g	Vaniliás tej ⁷ Olasz felvágott ⁶ Margarin Paradicsom Teljesörlésű kenyér ¹ E: 379kcal Tel.zsír.: 6g CH: 40g Só: 2,2g
Ebéd	Zöldborsóleves ¹ Mákos tészta ¹ E: 469kcal Tel.zsír.: 3g CH: 67g Só: 1,3g	Tojásleves, csurgatott ^{1,3} Dino nuggets ^{1,3} Burgonyafőzelék ^{1,7} E: 464kcal Tel.zsír.: 5g CH: 43g Só: 2,4g	Paradicsomleves betűtésztával ^{1,3,9} Bácskai rizseshús Csemege uborka E: 482kcal Tel.zsír.: 1g CH: 63g Só: 3,1g	Gulyásleves csipetkével, sertésből ^{1,3,9} Tejbegríz (tejbedara) kakaó szóráttal ^{1,7} Kenyer ¹ E: 803kcal Tel.zsír.: 2g CH: 131g Só: 2,0g	Karfiolleves ^{1,3,9} Paprikás burgonya virslivel ⁶ E: 423kcal Tel.zsír.: 4g CH: 41g Só: 1,9g
Uzsonna	Sajtos croissant ^{1,7} E: 193kcal Tel.zsír.: g CH: 15g Só: g	Kakaós csiga E: 108kcal Tel.zsír.: g CH: 19g Só: g	natúr sajtkrém ⁷ Teljesörlésű kenyér ¹ TV paprika E: 209kcal Tel.zsír.: 3g CH: 30g Só: 0,8g	Párizsi ⁶ Zsemle ¹ Vajkrém ⁷ TV paprika E: 269kcal Tel.zsír.: 3g CH: 30g Só: 1,4g	Kifli ¹ Kockasajt ⁷ E: 123kcal Tel.zsír.: g CH: 23g Só: 0,6g
Energia:	1 173,47kcal	872,03kcal	912,23kcal	1 343,48kcal	925,49kcal
Zsír:	44,15g	32,34g	31,76g	34,47g	38,91g
Telített zsírsav:	13,17g	6,86g	8,86g	9,15g	10,13g
Fehérje:	37,51g	33,25g	34,49g	57,08g	37,85g
Szénhidrát:	137,00g	110,97g	120,15g	197,77g	104,56g
Cukor:	10,87g	7,07g	15,90g	34,46g	16,67g
Só:	3,33g	4,84g	4,31g	4,78g	4,73g
Ca (tej):	171,00mg	105,20mg	262,20mg	228,00mg	205,20mg

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

A változás jogát fenntartjuk!