Étlap Óvoda

Étlap

2026. november 9 - 2026. november 13

Étkezés	2026.11.09 Hétfõ	2026.11.10 Kedd	2026.11.11 Szerda	2026.11.12 Csütörtök	2026.11.13 Péntek
Tízórai	Tejeskávé[7] Diákcsemege szalámi Margarin Teljesörlésû kenyér[1] Kígyó uborka E: 457kcal Zsír: 19g Tel.zsír.: 3g Feh.: 18g CH: 54g Cuk.: 21g Só: 0,9g Ca: 200mg Ca (tej): 171mg	Gyümölcs tea Kenõmájas[6] Paradicsom Rozsos kenyér[1] E: 147kcal Zsír: 8g Tel.zsír.: 4g Feh.: 6g CH: 12g Cuk.: 9g Só: 1,1g Ca: 9mg Ca (tej): mg	Sajtos pogácsa[1,3,7] Tej[7] E: 327kcal Zsír: 16g Tel.zsír.: 3g Feh.: 17g CH: 29g Cuk.: 11g Só: 0,2g Ca: 240mg Ca (tej): 240mg	Gyümölcs tea Majonézes tonhalkrém[3,4,10] Teljesörlésû kenyér[1] E: 273kcal Zsír: 10g Tel.zsír.: 1g Feh.: 11g CH: 35g Cuk.: 7g Só: 0,6g Ca: 18mg Ca (tej): mg	Kakaó[7] Tavaszi felvágott[6] Margarin Rozsos kenyér[1] E: 120kcal Zsír: 9g Tel.zsír.: 3g Feh.: 4g CH: 6g Cuk.: 5g Só: 0,9g Ca: 20mg Ca (tej): 2mg
Ebéd	Palócleves[1,7] Mákos tészta[1] kiwi E: 591kcal Zsír: 19g Tel.zsír.: 3g Feh.: 26g CH: 76g Cuk.: 21g Só: 1,5g Ca: 296mg Ca (tej): 10mg	Zöldségleves eperlevéllel[1,9] Bácskai rizseshús csirkébõl Csalamádé E: 447kcal Zsír: 15g Tel.zsír.: 1g Feh.: 18g CH: 58g Cuk.: 7g Só: 2,2g Ca: 54mg Ca (tej): mg	Rántott leves[1] Levesgyöngy[1,3,7] Ropogós kacsacomb Párolt lilakáposzta Tört burgonya fél adag E: 556kcal Zsír: 28g Tel.zsír.: 1g Feh.: 44g CH: 29g Cuk.: 12g Só: 2,3g Ca: 78mg Ca (tej): mg	Fejtett bableves[1,9] Fánk[1,3,7] Kenyér[1] E: 488kcal Zsír: 16g Tel.zsír.: 4g Feh.: 18g CH: 66g Cuk.: 10g Só: 1,5g Ca: 93mg Ca (tej): 40mg	Zöldborsóleves[1] Bolognai makaróni[1] E: 485kcal Zsír: 25g Tel.zsír.: 3g Feh.: 20g CH: 44g Cuk.: 2g Só: 1,8g Ca: 106mg Ca (tej): 60mg
Uzsonna	Sonkakrém[6] Rozsos zsemle[1] TV paprika E: 191kcal Zsír: 1g Tel.zsír.: 0g Feh.: 11g CH: 33g Cuk.: 0g Só: 1,3g Ca: 12mg Ca (tej): mg	Pizzás csiga[1,7] E: 221kcal Zsír: 12g Tel.zsír.: g Feh.: 5g CH: 23g Cuk.: g Só: g Ca: mg Ca (tej): mg	Margarin Sajtos párizsi[6] Teljeskiõrlésû zsemle[1] Kápia paprika E: 331kcal Zsír: 16g Tel.zsír.: 6g Feh.: 14g CH: 32g Cuk.: 0g Só: 3,3g Ca: 184mg Ca (tej): mg	Margarin Szelet sajt[7] Rozsos zsemle[1] Újhagyma E: 332kcal Zsír: 16g Tel.zsír.: 8g Feh.: 16g CH: 32g Cuk.: 1g Só: 1,6g Ca: 335mg Ca (tej): 320mg	Alma fûszeres vajkrém[7] Teljeskiõrlésû zsemle[1] TV paprika E: 240kcal Zsír: 7g Tel.zsír.: 3g Feh.: 7g CH: 36g Cuk.: 8g Só: 2,1g Ca: 19mg Ca (tej): mg
Energia:	1 239,35kcal	814,90kcal	1 213,54kcal	1 093,03kcal	844,64kcal
Zsír:	39,54g	34,93g	59,85g	41,40g	41,52g
Telített zsírsav:	6,13g	5,01g	10,20g	13,00g	8,83g
Fehérje:	55,09g	28,39g	74,13g	44,21g	30,51g
Szénhidrát:	163,21g	93,26g	88,67g	133,15g	86,69g
Cukor:	22,72g	7,83g	21,81g	5,24g	12,47g
Só:	3,72g	3,24g	5,86g	3,65g	4,76g
Ca:	508,58mg	62,83mg	501,82mg	445,91mg	145,60mg
Ca (tej):	181,00mg	mg	240,00mg	359,90mg	62,40mg

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!