Étlap

48. hét 2026.11.23 - 2026.11.27

Óvodai

Étkezés	2026.11.23 Hétfő	2026.11.24 Kedd	2026.11.25 Szerda	2026.11.26 Csütörtök	2026.11.27 Péntek
Tízórai	Pizzás csiga [1,3,7], tej 2/8% [7] E: 331,88kcal Zsír: 17,10g Tel.zsír.: 3,04g Feh.: 10,50g CH: 32,20g Cuk: 0,00g Só: 0,16g Ca: 240,00mg	Kifli [1,7], Tea, kockasajt [7] E: 117,84kcal Zsír: 2,67g Tel.zsír.: 1,05g Feh.: 3,01g CH: 20,24g Cuk: 6,99g Só: 0,15g Ca: 89,03mg	Zsemle [1], gépsonka [1], Zöldáru paprika, Delma margarin, Tea E: 154,60kcal Zsír: 3,58g Tel.zsír.: 0,73g Feh.: 7,30g CH: 24,31g Cuk: 6,99g Só: 0,38g Ca: 15,99mg	Kornspitz [1,7,11], Kenõmájas [6,7], Kigyóuborka, Tea E: 144,68kcal Zsír: 2,73g Tel.zsír.: 3,17g Feh.: 6,15g CH: 22,79g Cuk: 6,99g Só: 0,52g Ca: 9,19mg	Gabona pehely [1], tej 2/8% [7] E: 223,45kcal Zsír: 6,74g Tel.zsír.: 4,36g Feh.: 7,38g CH: 30,20g Cuk: 0,00g Só: 0,36g Ca: 320,10mg
Ebéd	Tökleves Tejfölös [1,7], Paprikásburgonya S [1,3,6], Félbarna kenyér ebédhez [1], Vegyesvágot E: 575,20kcal Zsír: 13,13g Tel.zsír.: 6,39g Feh.: 35,05g CH: 81,88g Cuk: 11,99g Só: 0,50g Ca: 81,78mg	Brokkolikrémleves [1,3,7], Magyaróvári sertéskaraj [1,3,7,15], Zöldséges rizs [1] E: 595,05kcal Zsír: 13,83g Tel.zsír.: 5,62g Feh.: 40,40g CH: 60,98g Cuk: 1,40g Só: 3,25g Ca: 214,97mg	Scsi leves [1,7], Meggyes pite [1,3,7] E: 647,08kcal Zsír: 21,90g Tel.zsír.: 7,09g Feh.: 57,45g CH: 85,64g Cuk: 24,58g Só: 0,67g Ca: 127,48mg	Húsleves S [1,3,9], Sóskamártás [1,7], Fasírt (sertés) [1,3], Tört burgonya fél adag E: 467,40kcal Zsír: 11,71g Tel.zsír.: 2,86g Feh.: 33,65g CH: 57,14g Cuk: 11,99g Só: 1,02g Ca: 152,62mg	Eper leves [1,7], Vadas sertéstokány [1,7,10], Tészta köret (Szarvacska) [1,3] E: 702,78kcal Zsír: 16,73g Tel.zsír.: 6,33g Feh.: 36,16g CH: 87,60g Cuk: 23,98g Só: 0,65g Ca: 117,95mg
Uzsonna	Teljes õrlésû kenyér [1], Körözött [7], Paradicsom E: 202,71kcal Zsír: 5,07g Tel.zsír.: 3,08g Feh.: 10,49g CH: 26,08g Cuk: 0,00g Só: 0,27g Ca: 54,53mg	Teljes õrlésû kenyér [1], Alma, Párizsi [6], Delma margarin E: 244,27kcal Zsír: 8,39g Tel.zsír.: 0,04g Feh.: 8,98g CH: 30,99g Cuk: 0,00g Só: 0,18g Ca: 32,55mg	Teljes õrlésû kenyér [1], Natúr vajkrém [7], Kápia paprika E: 175,56kcal Zsír: 3,76g Tel.zsír.: 2,60g Feh.: 6,76g CH: 26,33g Cuk: 0,00g Só: 0,14g Ca: 20,85mg	Teljes õrlésû kenyér [1], Olasz felvágott [6], Delma margarin, Kápia paprika E: 236,07kcal Zsír: 8,92g Tel.zsír.: 3,49g Feh.: 10,30g CH: 27,26g Cuk: 0,00g Só: 0,28g Ca: 21,60mg	Banán, Túrórudi [5,7] E: 147,34kcal Zsír: 1,40g Tel.zsír.: 4,59g Feh.: 2,36g CH: 30,22g Cuk: 3,30g Só: 0,07g Ca: 36,60mg
Energia:	1 109,78kcal	957,16kcal	977,24kcal	848,15kcal	1 073,56kcal
Zsír:	35,30g	24,89g	29,24g	23,36g	24,87g
Telített zsírsav:	12,51g	6,71g	10,42g	9,52g	15,28g
Fehérje:	56,04g	52,39g	71,52g	50,10g	45,90g
Szénhidrát:	140,16g	112,21g	136,28g	107,20g	148,02g
Összes cukor:	11,99g	8,40g	31,57g	18,98g	27,28g
Só:	0,93g	3,59g	1,19g	1,82g	1,07g
Ca (tej):	292,00mg	185,81mg	60,60mg	26,00mg	327,20mg

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. Szezámmag és abból készült termékek 12. Kén-dioxid 13. Puhatestûek 14. Csillagfürt 15. Gomba



A változás jogát fenntartjuk!