Kiállítva: 2026.11.18. 06:24:01 Korcsoport: Óvodás Elõállító: Püspökladányi Városüzemeltetõ és Gyógyfürdõ Kft.

Óvodai

Étlap

49. hét 2026.11.30 - 2026.12.04

Étkezés	2026.11.30 Hétfõ	2026.12.01 Kedd	2026.12.02 Szerda	2026.12.03 Csütörtök	2026.12.04 Péntek
Tízórai	Zsemle [1], Zala felvágott [6], Paradicsom, Delma margarin, Tea E: 185,12kcal Zsír: 6,83g Tel.zsír.: 1,76g Feh.: 5,98g CH: 24,45g Cuk: 6,99g Só: 0,36g Ca: 16,44mg	Kalács [1,3,7], Vaj [7], Kakaó [7] E: 414,25kcal Zsír: 17,94g Tel.zsír.: 8,41g Feh.: 11,96g CH: 50,60g Cuk: 11,99g Só: 0,58g Ca: 275,09mg	Croissant sajtos [1,3,7], tej 2/8% [7] E: 273,90kcal Zsír: 16,10g Tel.zsír.: 3,04g Feh.: 10,30g CH: 23,70g Cuk: 0,00g Só: 0,86g Ca: 240,00mg	Hamburger S [1,3,6,7,10,11], Tea E: 480,57kcal Zsír: 18,93g Tel.zsír.: 5,56g Feh.: 11,70g CH: 31,35g Cuk: 6,99g Só: 0,97g Ca: 31,52mg	Korpás kifli [1], Zöldáru paprika, Olasz felvágott [6], Tea E: 165,18kcal Zsír: 5,86g Tel.zsír.: 3,48g Feh.: 6,85g CH: 21,04g Cuk: 6,99g Só: 0,16g Ca: 12,16mg
Ebéd	Lebbencsleves zöldséggel [1,3], Zöldborsó fõzelék [1,7], Fasírt (sertés) [1,3] E: 542,02kcal Zsír: 12,04g Tel.zsír.: 3,61g Feh.: 41,48g CH: 65,74g Cuk: 9,59g Só: 1,39g Ca: 90,37mg	Fokhagymakrémleves [1,3,7], Borsos tokány sertésbõl, Párolt rizs, Csemege uborka E: 673,59kcal Zsír: 14,84g Tel.zsír.: 4,87g Feh.: 28,54g CH: 76,71g Cuk: 4,21g Só: 2,49g Ca: 65,36mg	Orosz falusi leves [1,3,7,15], Almás tészta sütemény [1,3,7] E: 691,00kcal Zsír: 20,89g Tel.zsír.: 6,08g Feh.: 74,13g CH: 91,43g Cuk: 24,28g Só: 1,43g Ca: 86,97mg	Csontleves [1,3,9], Temesvári sertéstokány [1,7], Tészta köret (Szarvacska) [1,3] E: 559,47kcal Zsír: 14,32g Tel.zsír.: 4,46g Feh.: 25,50g CH: 63,33g Cuk: 0,00g Só: 0,61g Ca: 94,03mg	Szilvaleves [1,7], Gyros S, Tört burgonya, Joghurtos saláta S [7] E: 654,74kcal Zsír: 15,12g Tel.zsír.: 5,70g Feh.: 29,17g CH: 81,64g Cuk: 19,98g Só: 1,83g Ca: 145,44mg
Uzsonna	Teljes õrlésû kenyér [1], Körözött [7], Zöldáru paprika E: 196,68kcal Zsír: 5,06g Tel.zsír.: 3,07g Feh.: 10,37g CH: 25,15g Cuk: 0,00g Só: 0,26g Ca: 51,65mg	Teljes õrlésû kenyér [1], Sertésmájkrém, Kigyóuborka E: 182,20kcal Zsír: 4,62g Tel.zsír.: 0,04g Feh.: 8,41g CH: 24,54g Cuk: 0,00g Só: 0,36g Ca: 21,29mg	Teljes õrlésû kenyér [1], Zöldáru póréhagyma, gépsonka [1], Delma margarin E: 177,65kcal Zsír: 4,24g Tel.zsír.: 0,77g Feh.: 10,12g CH: 24,54g Cuk: 0,00g Só: 0,15g Ca: 22,37mg	Teljes õrlésû kenyér [1], Alma, Natúr vajkrém [7] E: 195,84kcal Zsír: 4,08g Tel.zsír.: 2,59g Feh.: 6,36g CH: 30,79g Cuk: 0,00g Só: 0,15g Ca: 28,20mg	Mandarin, Tejszelet [1,3,5,6,7,8] E: 74,82kcal Zsír: 1,89g Tel.zsír.: 3,34g Feh.: 1,40g CH: 14,65g Cuk: 8,90g Só: 0,13g Ca: 103,45mg
Energia:	923,82kcal	1 270,04kcal	1 142,53kcal	1 235,89kcal	894,74kcal
Zsír:	23,92g	37,41g	41,23g	37,33g	22,87g
Telített zsírsav:	8,44g	13,32g	9,89g	12,61g	12,52g
Fehérje:	57,83g	48,90g	94,55g	43,56g	37,43g
Szénhidrát:	115,34g	151,84g	139,66g	125,47g	117,33g
Összes cukor:	16,58g	16,20g	24,28g	6,99g	35,87g
Só:	2,01g	3,43g	2,44g	1,73g	2,13g
Ca (tej):	44,20mg	267,75mg	275,10mg	26,00mg	79,20mg

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



Élelmezésvezetõ: Szabó Sándor

MealPlanner / Tex and Co Network Kft. www.texandco.hu

A változás jogát fenntartjuk!