Szent család Katolikus Óvoda - Normál

42. hét 2026.10.12 - 2026.10.18

Étlap

Étkezés	2026.10.12 Hétfõ	2026.10.13 Kedd	2026.10.14 Szerda	2026.10.15 Csütörtök	2026.10.16 Péntek	2026.10.17 Szombat	2026.10.18 Vasárnap
Tízórai	Kakaó (1,5%) [7], Margarin, Fonott kalács [1] E: 338,88kcal Zsír: 8,80g Feh.: 11,64g CH: 51,80g Só: 0,75g	Tej (1,5%) [7], Margarin, Gépsonka, Teljes kiõrlésû kenyér [1], Paradicsom E: 241,73kcal Zsír: 7,91g Feh.: 16,05g CH: 25,68g Só: 1,14g	Tejeskávé (1,5%) [1,7], Margarin, Csemege szalámi, Teljes kiõrlésû kenyér [1], Kápia paprika E: 307,45kcal Zsír: 15,85g Feh.: 13,06g CH: 27,56g Só: 1,61g	Gyümölcs tea, Natúr sajtkrém [7], Trappista szelet sajt [7], Teljes kiõrlésû kenyér [1], Koktél paradicsom E: 221,25kcal Zsír: 8,67g Feh.: 11,39g CH: 23,63g Só: 1,01g	Kakaó (1,5%) [7], Tonhalkrém [3,4,10], Teljes kiõrlésû kenyér [1], Kígyóuborka E: 309,39kcal Zsír: 8,40g Feh.: 18,27g CH: 38,77g Só: 1,10g		
Ebéd	Meggyleves [1,7], Zöldborsós csirkemáj, Bulgur [1], Kovászos uborka E: 506,77kcal Zsír: 15,22g Feh.: 21,82g CH: 72,89g Só: 2,07g	Frankfurti leves zöldségesen [1,6,7], Kakaós kalács [1,3,6,7] E: 567,66kcal Zsír: 28,97g Feh.: 15,73g CH: 57,67g Só: 0,82g	Bolognai spagetti [1,3,9], Gyümölcslé - narancs, Sajt szórat [7] E: 548,38kcal Zsír: 26,48g Feh.: 24,36g CH: 56,71g Só: 0,94g	Zellerkrémleves [1,3,7,9], Óvári csirkemell szelet [7], Pirított tökmag, Párolt rizs, Ecetes céklasaláta E: 550,05kcal Zsír: 24,40g Feh.: 35,40g CH: 47,84g Só: 1,57g	Magyaros karalábéleves, tésztával [1,3], Paprikás burgonya, Búzakenyér [1], Csemege uborka [10] E: 310,05kcal Zsír: 10,85g Feh.: 7,34g CH: 44,62g Só: 1,33g		
Uzsonna	Tojáskrém [3,7,10], Teljes kiõrlésû kenyér [1], Kígyóuborka E: 222,94kcal Zsír: 7,10g Feh.: 8,70g CH: 29,66g Só: 1,06g	Margarin, Sajtos párizsi [1,6,7], Teljes kiõrlésû kenyér [1], Kaliforniai zöld paprika E: 152,49kcal Zsír: 6,97g Feh.: 6,04g CH: 15,81g Só: 1,17g	Alma, Áfonyás rácsos [1,3] E: 199,75kcal Zsír: 8,05g Feh.: 2,43g CH: 28,58g Só: 0,17g	Kapros túrókrém [7], Sós kifli [1], Jégcsap retek E: 220,03kcal Zsír: 4,81g Feh.: 8,86g CH: 36,49g Só: 0,80g	Gyümölcs joghurt [7], Sajttal szórt rúd [1,7] E: 271,16kcal Zsír: 5,15g Feh.: 9,34g CH: 44,41g Só: 0,79g		

A változás jogát fenntartjuk!

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