Kastély Óvoda

Étlap

2026. november 16 - 2026. november 20

Étkezés	2026.11.16 Hétfõ	2026.11.17 Kedd	2026.11.18 Szerda	2026.11.19 Csütörtök	2026.11.20 Péntek
Tízórai	Margarin, Tej[7], sárgabarack lekvár, toast kenyér[1,6,7] E: 293,50kcal Zsír: 7,40g Tel.zsír.: 2,93g Feh.: 12,85g CH: 42,07g H.Cuk: 5,43g Só: 0,64g Ca: 230,74mg	Szalámi csemege, Margarin, Teljes kiõrlésû kenyér[1], friss zöldség E: 230,75kcal Zsír: 11,42g Tel.zsír.: 3,95g Feh.: 7,57g CH: 21,27g H.Cuk: g Só: 1,32g Ca: 3,34mg	Bundás kenyér sajtos[1,3,7], Gyümölcs tea, friss zöldség E: 209,67kcal Zsír: 10,27g Tel.zsír.: 2,47g Feh.: 8,29g CH: 18,36g H.Cuk: g Só: 0,69g Ca: 67,32mg	Tejbegríz (tejbedara) kakaó szórattal[1,7] E: 276,37kcal Zsír: 3,46g Tel.zsír.: 1,63g Feh.: 10,33g CH: 50,50g H.Cuk: 13,99g Só: 0,20g Ca: 234,72mg	Margarin, Csirkemellsonka[6], Teljes kiõrlésû kenyér[1], friss zöldség E: 178,90kcal Zsír: 4,78g Tel.zsír.: 1,41g Feh.: 8,25g CH: 22,62g H.Cuk: g Só: 1,01g Ca: 4,16mg
Ebéd	Kertészleves[1,9], Galuska[1,3], Csirkepaprikás[7] E: 556,01kcal Zsír: 29,06g Tel.zsír.: 3,45g Feh.: 27,54g CH: 55,42g H.Cuk: g Só: 0,26g Ca: 87,42mg	Zöldbableves tejfölös[1,7], Hentestokány, Párolt bulgur[1] E: 548,12kcal Zsír: 22,04g Tel.zsír.: 2,77g Feh.: 28,05g CH: 61,16g H.Cuk: g Só: 0,44g Ca: 84,63mg	Karfiolkrémleves piritott magokkal[7], Lecsós csirkemáj, Párolt rizs E: 537,35kcal Zsír: 24,53g Tel.zsír.: 3,37g Feh.: 24,37g CH: 52,47g H.Cuk: g Só: 0,92g Ca: 70,77mg	Magyaros zöldborsóleves[1,3], Stefánia vagdalt[1,3], Burgonyafõzelék[1,7], Teljes kiõrlésû kenyér[1] E: 583,43kcal Zsír: 22,00g Tel.zsír.: 3,66g Feh.: 26,14g CH: 68,41g H.Cuk: g Só: 1,19g Ca: 80,71mg	Babgulyás[1,9], Mákos guba vaníliasodóval[1,3,7] E: 702,76kcal Zsír: 20,45g Tel.zsír.: 5,23g Feh.: 31,91g CH: 96,92g H.Cuk: 18,09g Só: 1,39g Ca: 315,20mg
Uzsonna	Teljes kiõrlésû kenyér[1], friss zöldség, magyaros vajkrém[7] E: 192,20kcal Zsír: 8,25g Tel.zsír.: g Feh.: 4,22g CH: 22,24g H.Cuk: g Só: 0,65g Ca: mg	Zsemle[1,3,7], Snidlinges túrókrém[7], friss zöldség E: 197,95kcal Zsír: 3,31g Tel.zsír.: 1,58g Feh.: 9,91g CH: 29,94g H.Cuk: g Só: 0,91g Ca: 45,42mg	Kifli[1,3], friss zöldség, natúr sajtkrém[7], párizsi[6] E: 236,30kcal Zsír: 11,62g Tel.zsír.: 4,58g Feh.: 7,24g CH: 23,24g H.Cuk: g Só: 1,24g Ca: 42,84mg	Zsemle[1,3,7], Tonhalkrém[4,10], friss zöldség E: 192,25kcal Zsír: 4,60g Tel.zsír.: 0,66g Feh.: 6,85g CH: 28,79g H.Cuk: g Só: 0,82g Ca: 15,66mg	Kifli[1,3], kockasajt[7], friss zöldség E: 167,36kcal Zsír: 3,19g Tel.zsír.: 1,58g Feh.: 8,04g CH: 24,42g H.Cuk: g Só: 0,88g Ca: 135,07mg
Energia:	1 041,70kcal	976,82kcal	983,31kcal	1 052,05kcal	1 049,02kcal
Zsír:	44,71g	36,77g	46,41g	30,05g	28,42g
Telített zsírsav:	6,38g	8,30g	10,43g	5,95g	8,22g
Fehérje:	44,61g	45,53g	39,91g	43,32g	48,20g
Szénhidrát:	119,73g	112,36g	94,07g	147,71g	143,97g
Hozzáadott cukor:	5,43g	g	g	13,99g	18,09g
Só:	1,55g	2,67g	2,85g	2,21g	3,28g
Ca:	318,15mg	133,38mg	180,93mg	331,09mg	454,43mg

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!