



Letenyi Hóvirág Óvoda-Bölcsőde

Adószám: 16901560-2-20

Letenyi Hóvirág Óvoda-Bölcsőde

Menü: Normál

40. hét (2026-09-28 - 2026-10-04)

Étlap

Korosztály: Alsós (7-10 év)

Étkezés	Hétfő 2026.09.28.	Kedd 2026.09.29.	Szerda 2026.09.30.	Csütörtök 2026.10.01.	Péntek 2026.10.02.
Tízórai	- Tea {1!, 3!, 7!} - Csirkemell sonka - Zsemle {1!} energia (Joule): 162.035 kJ; energia (kalória): 38.702 kcal; zsír: 0.031 g; szénhidrát: 9.342 g; cukor: 9.338 g; kalcium: 1.564 mg; fehérje (össz): 0.146 g Csirkemell sonka energia (Joule): 163.050 kJ; energia (kalória): 38.944 kcal; zsír: 0.420 g; zsírsav: 0.408 g; szénhidrát: 2.100 g; só: 0.691 g; fehérje (össz): 6.660 g Zsemle {1!} energia (Joule): 459.160 kJ; energia (kalória): 109.669 kcal; zsír: 0.832 g; szénhidrát: 21.268 g; só: 0.780 g; fehérje (össz): 3.540 g	- Tej {7!} - Sajtos rúd {1!, 7!} Tej {7!} energia (Joule): 406.000 kJ; energia (kalória): 96.971 kcal; zsír: 3.000 g; szénhidrát: 10.600 g; kalcium: 228.000 mg; fehérje (össz): 6.800 g; tejsav: 228.000 mg Sajtos rúd {1!, 7!} energia (Joule): 389.760 kJ; energia (kalória): 93.093 kcal; zsír: 5.754 g; szénhidrát: 7.980 g; fehérje (össz): 1.680 g	- Tej {7!} - Gabonapehely {1!} Tej {7!} energia (Joule): 406.000 kJ; energia (kalória): 96.971 kcal; zsír: 3.000 g; szénhidrát: 10.600 g; kalcium: 228.000 mg; fehérje (össz): 6.800 g; tejsav: 228.000 mg Gabonapehely {1!} energia (Joule): 469.800 kJ; energia (kalória): 112.210 kcal; zsír: 0.900 g; szénhidrát: 22.200 g; fehérje (össz): 2.400 g	- Kakaó {1!, 3!, 7!} - Kifli {1!} Kakaó {1!, 3!, 7!} energia (Joule): 551.455 kJ; energia (kalória): 131.713 kcal; zsír: 3.326 g; zsírsav: 0.309 g; szénhidrát: 18.251 g; cukor: 7.493 g; só: 0.001 g; kalcium: 228.045 mg; fehérje (össz): 7.078 g; tejsav: 228.000 mg Kifli {1!} energia (Joule): 479.640 kJ; energia (kalória): 114.560 kcal; zsír: 0.294 g; szénhidrát: 23.940 g; só: 0.662 g; kalcium: 8.820 mg; fehérje (össz): 3.948 g	- Tejeskávé {1!, 3!, 7!} - Fonott kalács {1!} Tejeskávé {1!, 3!, 7!} energia (Joule): 556.000 kJ; energia (kalória): 132.730 kcal; zsír: 3.002 g; zsírsav: 0.002 g; szénhidrát: 19.443 g; cukor: 7.493 g; só: 0.002 g; kalcium: 228.045 mg; fehérje (össz): 6.826 g; tejsav: 228.000 mg Fonott kalács {1!} energia (Joule): 926.750 kJ; energia (kalória): 221.351 kcal; zsír: 5.786 g; zsírsav: 4.527 g; szénhidrát: 35.673 g; cukor: 0.352 g; só: 0.574 g; kalcium: 44.000 mg; fehérje (össz): 6.495 g
Ebéd	- Zellerleves {1!, 3!, 9!, 12!} - Sertéspörkölt - Lencsefőzelék {1!} - Rozskenyér {1!} - Alma Zellerleves {1!, 3!, 9!, 12!} energia (Joule): 294.481 kJ; energia (kalória): 70.337 kcal; zsír: 2.535 g; zsírsav: 2.061 g; szénhidrát: 8.937 g; cukor: 2.631 g; só: 1.498 g; kalcium: 0.551 mg; telített zsírsav: 0.002 g; fehérje (össz): 1.856 g Sertéspörkölt energia (Joule): 700.647 kJ; energia (kalória): 167.347 kcal; zsír: 9.922 g; zsírsav: 3.432 g; szénhidrát: 2.293 g; cukor: 0.267 g; só: 1.057 g; kalcium: 12.795 mg; telített zsírsav: 0.002 g; fehérje (össz): 16.145 g Lencsefőzelék {1!} energia (Joule): 1353.207 kJ; energia (kalória): 323.208 kcal; zsír: 8.528 g; zsírsav: 6.790 g; szénhidrát: 43.043 g; cukor: 0.059 g; só: 2.247 g; kalcium: 0.038 mg; fehérje (össz): 17.630 g Rozskenyér {1!} energia (Joule): 438.400 kJ; energia (kalória): 104.710 kcal; zsír: 0.360 g; szénhidrát: 21.440 g; cukor: 8.800 mg; fehérje (össz): 3.240 g Alma energia (Joule): 218.100 kJ; energia (kalória): 52.092 kcal; zsír: 0.800 g; szénhidrát: 10.500 g; cukor: 10.500 g; fehérje (össz): 0.600 g	- Bakonyi betyárleves {1!, 3!, 7!, 12!} - Fehér kenyér {1!} - Lekváros bukta {1!, 3!, 7!} - Banán Bakonyi betyárleves {1!, 3!, 7!, 12!} energia (Joule): 1406.657 kJ; energia (kalória): 335.974 kcal; zsír: 20.307 g; zsírsav: 2.078 g; szénhidrát: 20.408 g; cukor: 1.229 g; só: 2.045 g; kalcium: 65.145 mg; telített zsírsav: 0.003 g; fehérje (össz): 15.223 g; tejsav: 24.750 mg Fehér kenyér {1!} energia (Joule): 374.850 kJ; energia (kalória): 89.531 kcal; zsír: 0.280 g; szénhidrát: 18.305 g; kalcium: 12.250 mg; fehérje (össz): 2.905 g Lekváros bukta {1!, 3!, 7!} energia (Joule): 2004.581 kJ; energia (kalória): 478.787 kcal; zsír: 8.487 g; zsírsav: 6.197 g; szénhidrát: 88.641 g; cukor: 18.111 g; só: 0.847 g; kalcium: 37.360 mg; fehérje (össz): 12.116 g; tejsav: 34.200 mg Banán energia (Joule): 698.200 kJ; energia (kalória): 157.208 kcal; zsír: 0.150 g; szénhidrát: 36.300 g; cukor: 36.300 g; fehérje (össz): 1.950 g	- Paradicsomleves {1!, 3!, 7!} - Mexikói csirkemellragu {7!, 12!} - Párolt rizs - Cékla saláta {1!, 3!, 7!} Paradicsomleves {1!, 3!, 7!} energia (Joule): 792.675 kJ; energia (kalória): 189.328 kcal; zsír: 4.480 g; zsírsav: 3.391 g; szénhidrát: 33.107 g; cukor: 15.210 g; só: 1.498 g; kalcium: 13.590 mg; fehérje (össz): 3.788 g Mexikói csirkemellragu {7!, 12!} energia (Joule): 521.146 kJ; energia (kalória): 124.475 kcal; zsír: 4.523 g; zsírsav: 3.514 g; szénhidrát: 4.567 g; cukor: 0.856 g; só: 1.498 g; telített zsírsav: 0.002 g; koleszterin: 39.600 mg; fehérje (össz): 15.885 g Párolt rizs energia (Joule): 1197.794 kJ; energia (kalória): 286.088 kcal; zsír: 5.466 g; zsírsav: 4.747 g; szénhidrát: 52.665 g; cukor: 0.160 g; só: 1.498 g; kalcium: 0.919 mg; telített zsírsav: 0.002 g; fehérje (össz): 5.425 g Cékla saláta {1!, 3!, 7!} energia (Joule): 231.916 kJ; energia (kalória): 55.382 kcal; zsír: 0.094 g; zsírsav: 0.003 g; szénhidrát: 12.108 g; cukor: 6.743 g; só: 1.500 g; kalcium: 0.041 mg; fehérje (össz): 1.203 g	- Zöldséges gombaleves {1!, 3!, 12!} - Sült virsli trappista sajttal {7!} - Kelkáposzta főzelék {1!} - Rozskenyér {1!} - Körte Zöldséges gombaleves {1!, 3!, 12!} energia (Joule): 303.061 kJ; energia (kalória): 72.386 kcal; zsír: 2.843 g; zsírsav: 2.061 g; szénhidrát: 8.842 g; cukor: 1.706 g; só: 1.498 g; kalcium: 45.551 mg; telített zsírsav: 0.002 g; fehérje (össz): 2.110 g Sült virsli trappista sajttal {7!} energia (Joule): 1123.538 kJ; energia (kalória): 268.353 kcal; zsír: 21.818 g; zsírsav: 8.234 g; szénhidrát: 3.300 g; cukor: 0.300 g; só: 0.465 g; kalcium: 107.813 mg; fehérje (össz): 12.488 g; tejsav: 107.813 mg Kelkáposzta főzelék {1!} energia (Joule): 821.159 kJ; energia (kalória): 196.131 kcal; zsír: 8.206 g; zsírsav: 7.088 g; szénhidrát: 23.320 g; cukor: 5.396 g; só: 1.874 g; kalcium: 59.438 mg; telített zsírsav: 0.003 g; fehérje (össz): 7.044 g Rozskenyér {1!} energia (Joule): 438.400 kJ; energia (kalória): 104.710 kcal; zsír: 0.360 g; szénhidrát: 21.440 g; kalcium: 8.800 mg; fehérje (össz): 3.240 g Körte energia (Joule): 249.188 kJ; energia (kalória): 59.517 kcal; zsír: 0.338 g; szénhidrát: 13.500 g; cukor: 13.500 g; fehérje (össz): 0.450 g	- Brokkolileves {1!, 3!, 12!} - Csirkepaprikás {1!, 7!} - Galuska {1!, 3!} - Alma Brokkolileves {1!, 3!, 12!} energia (Joule): 290.074 kJ; energia (kalória): 69.284 kcal; zsír: 2.733 g; zsírsav: 2.061 g; szénhidrát: 7.992 g; cukor: 2.179 g; só: 1.498 g; kalcium: 25.976 mg; telített zsírsav: 0.002 g; fehérje (össz): 2.434 g Csirkepaprikás {1!, 7!} energia (Joule): 814.669 kJ; energia (kalória): 194.581 kcal; zsír: 9.928 g; zsírsav: 3.432 g; szénhidrát: 5.364 g; cukor: 0.267 g; só: 1.498 g; kalcium: 12.413 mg; telített zsírsav: 0.002 g; koleszterin: 76.500 mg; fehérje (össz): 20.022 g; tejsav: 12.375 mg Galuska {1!, 3!} energia (Joule): 1613.215 kJ; energia (kalória): 385.310 kcal; zsír: 8.810 g; zsírsav: 6.321 g; szénhidrát: 63.282 g; cukor: 0.102 g; só: 2.253 g; kalcium: 5.780 mg; fehérje (össz): 13.725 g Alma energia (Joule): 218.100 kJ; energia (kalória): 52.092 kcal; zsír: 0.800 g; szénhidrát: 10.500 g; cukor: 10.500 g; fehérje (össz): 0.600 g
Uzsonna	- Kockasajt {7!} - Nagykifli {1!, 7!} - Kigyóuborka Kockasajt {7!} energia (Joule): 298.400 kJ; energia (kalória): 71.272 kcal; zsír: 6.320 g; zsírsav: 5.686 g; szénhidrát: 0.420 g; cukor: 0.420 g; só: 0.560 g; kalcium: 100.000 mg; fehérje (össz): 3.120 g; tejsav: 100.000 mg Nagykifli {1!, 7!} energia (Joule): 899.250 kJ; energia (kalória): 214.782 kcal; zsír: 1.350 g; szénhidrát: 40.575 g; só: 1.125 g; telített zsírsav: 0.375 g; fehérje (össz): 7.650 g Kigyóuborka energia (Joule): 19.656 kJ; energia (kalória): 4.695 kcal; zsír: 0.040 g; szénhidrát: 0.680 g; cukor: 0.680 g; fehérje (össz): 0.400 g	- Vadász felvágott - Rozsos zsemle {1!} - Tv-paprika Vadász felvágott energia (Joule): 237.300 kJ; energia (kalória): 57.300 kcal; zsír: 2.610 g; szénhidrát: 0.900 g; cukor: 0.150 g; só: 0.660 g; telített zsírsav: 1.680 g; fehérje (össz): 3.900 g Rozsos zsemle {1!} energia (Joule): 286.000 kJ; energia (kalória): 68.310 kcal; zsír: 0.468 g; szénhidrát: 12.948 g; só: 0.390 g; kalcium: 6.500 mg; fehérje (össz): 2.626 g Tv-paprika energia (Joule): 33.600 kJ; energia (kalória): 8.025 kcal; szénhidrát: 1.200 g; fehérje (össz): 0.400 g	- Tonhalas pástétom zöldséggel {1!, 3!, 4!, 6!, 7!, 8!, 9!} - Rozskenyér {1!} - Őszibarack Tonhalas pástétom zöldséggel {1!, 3!, 4!, 6!, 7!, 8!, 9!} energia (Joule): 179.400 kJ; energia (kalória): 42.849 kcal; zsír: 3.450 g; szénhidrát: 0.240 g; cukor: 0.300 g; só: 0.225 g; telített zsírsav: 0.435 g; fehérje (össz): 1.110 g Rozskenyér {1!} energia (Joule): 657.600 kJ; energia (kalória): 157.065 kcal; zsír: 0.540 g; szénhidrát: 32.160 g; kalcium: 13.200 mg; fehérje (össz): 4.860 g Őszibarack energia (Joule): 194.400 kJ; energia (kalória): 46.432 kcal; zsír: 0.113 g; szénhidrát: 10.125 g; cukor: 10.125 g; fehérje (össz): 0.786 g	- Pick füstölt párizsi {6!} - Zsemle {1!} - Jégcsapretek Pick füstölt párizsi {6!} energia (Joule): 273.000 kJ; energia (kalória): 65.205 kcal; zsír: 3.360 g; szénhidrát: 0.210 g; cukor: 0.150 g; só: 0.660 g; telített zsírsav: 2.340 g; fehérje (össz): 3.300 g Zsemle {1!} energia (Joule): 459.160 kJ; energia (kalória): 109.669 kcal; zsír: 0.832 g; szénhidrát: 21.268 g; só: 0.780 g; fehérje (össz): 3.540 g Jégcsapretek energia (Joule): 23.600 kJ; energia (kalória): 5.637 kcal; zsír: 0.040 g; zsírsav: 0.036 g; szénhidrát: 1.052 g; fehérje (össz): 0.440 g	- Vajkrém {7!} - Rozskenyér {1!} - Zöldhagyma Vajkrém {7!} energia (Joule): 236.100 kJ; energia (kalória): 56.392 kcal; zsír: 5.850 g; szénhidrát: 0.810 g; só: 0.165 g; kalcium: 1.950 mg; fehérje (össz): 0.345 g Rozskenyér {1!} energia (Joule): 657.600 kJ; energia (kalória): 157.065 kcal; zsír: 0.540 g; szénhidrát: 32.160 g; kalcium: 13.200 mg; fehérje (össz): 4.860 g Zöldhagyma energia (Joule): 70.560 kJ; energia (kalória): 16.853 kcal; szénhidrát: 3.600 g; fehérje (össz): 0.400 g
Élettani értékek összesítő	energia (Joule): 5006.3860 kJ energia (kalória): 1195.7580 kcal zsír: 31.4380 g zsírsav: 18.3850 g szénhidrát: 160.5980 g cukor: 24.0950 g só: 8.5580 g kalcium: 123.7480 mg telített zsírsav: 0.3790 g fehérje (össz): 61.0890 g tejsav: 100.0000 mg	energia (Joule): 5796.9480 kJ energia (kalória): 1385.1990 kcal zsír: 41.0560 g zsírsav: 8.2750 g szénhidrát: 197.2820 g cukor: 55.7900 g só: 3.9420 g kalcium: 349.2750 mg telített zsírsav: 1.6830 g fehérje (össz): 47.6000 g tejsav: 286.9500 mg	energia (Joule): 4650.7310 kJ energia (kalória): 1110.8100 kcal zsír: 22.5660 g zsírsav: 11.6550 g szénhidrát: 177.7920 g cukor: 33.4030 g só: 6.2190 g kalcium: 255.7500 mg telített zsírsav: 0.4390 g koleszterin: 39.6000 mg fehérje (össz): 42.2590 g tejsav: 228.0000 mg	energia (Joule): 4722.2010 kJ energia (kalória): 1127.8810 kcal zsír: 41.4170 g zsírsav: 17.7280 g szénhidrát: 135.1230 g cukor: 28.5450 g só: 5.9300 g kalcium: 458.4670 mg telített zsírsav: 2.3450 g fehérje (össz): 43.7380 g tejsav: 335.8130 mg	energia (Joule): 5383.0680 kJ energia (kalória): 1285.6580 kcal zsír: 37.2490 g zsírsav: 16.3430 g szénhidrát: 178.8240 g cukor: 20.8930 g só: 6.9900 g kalcium: 331.3640 mg telített zsírsav: 0.0040 g koleszterin: 76.5000 mg fehérje (össz): 55.6970 g tejsav: 240.3750 mg

Letenyi Hóvirág Óvoda-Bölcsőde
8868 Letenye, Bajcsy-Zs. u. 1.
Tel: 06-50-22-1033

Főigazgató

Adó: Elővezető
OTP: 11749046-16901560

Dietetikus