

Óvodás

Étlap

2025. június 23 - 2025. június 27

Étkezés	2025.06.23 Hétfő	2025.06.24 Kedd	2025.06.25 Szerda	2025.06.26 Csütörtök	2025.06.27 Péntek
Tízórai	teljes kiőrlésű kenyér ₁ , Uborkás tojáskrém _{3,10} , Tej ₇ E: 287kcal Tel.zsír.: 2g CH: 32g Só: 0,1g Zsír: 11g Feh.: 12g Cuk.: 0g Ca: 20mg	teljes kiőrlésű kenyér sonka _{1,6} , Zöldárú paradicsom, Tea - gyümölcs E: 193kcal Tel.zsír.: 0g CH: 30g Só: 0,7g Zsír: 2g Feh.: 12g Cuk.: 5g Ca: 25mg	teljes kiőrlésű kenyér ₁ , Sajtkrém naprafórumagos- póréhagymás ₇ , Tea E: 255kcal Tel.zsír.: 5g CH: 29g Só: 0,0g Zsír: 10g Feh.: 10g Cuk.: 5g Ca: 17mg	Kalács _{1,3,7} , Tej ₇ E: 342kcal Tel.zsír.: 3g CH: 50g Só: 0,6g Zsír: 9g Feh.: 14g Cuk.: 5g Ca: 18mg	Kenyér zala uborka _{1,6} , Tej ₇ E: 330kcal Tel.zsír.: 3g CH: 38g Só: 0,8g Zsír: 11g Feh.: 17g Cuk.: 1g Ca: 17mg
Ebéd	Májgombóclevés _{1,3} , Meggyes-kakaós kocka _{1,3} E: 476kcal Tel.zsír.: 3g CH: 66g Só: 0,6g Zsír: 17g Feh.: 17g Cuk.: 17g Ca: 80mg	Karfiol leves _{1,3} , Lenmagos rántott halfilé _{1,3,4} , Főtt rizs, Vegyes vágott E: 608kcal Tel.zsír.: 3g CH: 71g Só: 1,3g Zsír: 26g Feh.: 21g Cuk.: 5g Ca: 50mg	Zöldségkrémlevés _{1,3,7,9} , Eszterházy csirkemellragu _{1,7,9,10} , Tészta köret _{1,3} E: 726kcal Tel.zsír.: 4g CH: 80g Só: 0,8g Zsír: 31g Feh.: 29g Cuk.: 9g Ca: 97mg	Tojásleves _{1,3} , Paprikás burgonya csirkemellel, Csemege uborka E: 613kcal Tel.zsír.: 2g CH: 87g Só: 0,3g Zsír: 18g Feh.: 23g Cuk.: 1g Ca: 59mg	Csontleves cérnametéllel _{1,3,9} , Zöldborsós bulgur ₁ , Óvári sertésszelet _{1,7} E: 485kcal Tel.zsír.: 2g CH: 60g Só: 2,0g Zsír: 16g Feh.: 27g Cuk.: 3g Ca: 128mg
Uzsonna	Natúr joghurt ₇ , Vajas kifli _{1,7} E: 262kcal Tel.zsír.: 2g CH: 26g Só: 0,3g Zsír: 13g Feh.: 9g Cuk.: 0g Ca: 6mg	Briós /Hartai _{1,3,7} E: 200kcal Tel.zsír.: 1g CH: 27g Só: 0,2g Zsír: 5g Feh.: 5g Cuk.: 0g Ca: 7mg	Tejszelet _{1,7} E: 22kcal Tel.zsír.: g CH: 9g Só: 0,0g Zsír: 4g Feh.: 2g Cuk.: g Ca: mg	Alma E: 38kcal Tel.zsír.: g CH: 8g Só: 0,0g Zsír: 0g Feh.: 0g Cuk.: 8g Ca: 12mg	Zabrudí _{1,7} E: 246kcal Tel.zsír.: g CH: 38g Só: 0,0g Zsír: 8g Feh.: 3g Cuk.: g Ca: mg
Energia:	1 024,67kcal	1 001,09kcal	1 003,12kcal	992,75kcal	1 060,76kcal
Zsír:	40,94g	32,02g	45,30g	27,64g	35,79g
Telített zsírsav:	6,79g	4,39g	8,74g	4,59g	5,03g
Fehérje:	38,50g	38,58g	40,98g	37,69g	47,34g
Szénhidrát:	124,42g	127,28g	118,40g	144,57g	135,78g
Cukor:	9,34g	5,58g	9,11g	8,66g	4,41g
Só:	0,93g	2,19g	0,79g	0,94g	2,79g
Ca:	105,46mg	81,49mg	113,70mg	88,04mg	144,15mg

A változtatás jogát fenntartjuk!

Allergének:

- | | |
|---|--------------------------------------|
| 1. Glutént tartalmazó gabona | 8. Diófélék |
| 2. Rákfélék és azokból készült termékek | 9. Zeller és abból készült termékek |
| 3. Tojás és abból készült termékek | 10. Mustár és abból készült termékek |
| 4. Halak és azokból készült termékek | 11. Szezám és abból készült termékek |
| 5. Földimogyoró és abból készült termékek | 12. Kén-dioxid |
| 6. Szójabab és abból készült termékek | 13. Puhatestűek |
| 7. Tej és abból készült termékek | 14. Csillagfürt |