

Óvodás

Étlap

2025. július 7 - 2025. július 11

Étkezés	2025.07.07 Hétfő	2025.07.08 Kedd	2025.07.09 Szerda	2025.07.10 Csütörtök	2025.07.11 Péntek
Tízórai	Zsemle zala uborka ^{1,6} , Tej ⁷ E: 208kcal Tel.zsír.: 3g CH: 12g Só: 0,6g Zsír: 13g Feh.: 10g Cuk.: 0g Ca: 8mg	Zöldfűszeres túrókrém, teljesörl kenyér, retek ^{1,7} , Tej ⁷ E: 292kcal Tel.zsír.: 0g CH: 39g Só: 0,0g Zsír: 5g Feh.: 19g Cuk.: g Ca: 80mg	Főtt virsli, ketchup ^{3,6,7,9,10} , Tea, Kenyér ¹ E: 249kcal Tel.zsír.: g CH: 38g Só: 0,1g Zsír: 6g Feh.: 10g Cuk.: 5g Ca: 10mg	Sajtkrém napraforgómagos- póréhagymás ⁷ , teljes kiörlésű kenyér ¹ , Karamellás tej ⁷ E: 413kcal Tel.zsír.: 5g CH: 49g Só: 0,0g Zsír: 15g Feh.: 17g Cuk.: 15g Ca: 22mg	Kenyér pulykafelvágott paprika ¹ , Tea - gyümölcs E: 238kcal Tel.zsír.: 1g CH: 35g Só: 0,7g Zsír: 6g Feh.: 11g Cuk.: 5g Ca: 30mg
Ebéd	Alföldi gulyásleves ^{1,3} , Aranygaluska dejőval ^{1,3,7} , Vanília sodó ^{1,3} E: 639kcal Tel.zsír.: 3g CH: 83g Só: 0,7g Zsír: 23g Feh.: 24g Cuk.: 16g Ca: 42mg	Zöldségleves ^{1,3,9} , Kelkáposzta főzelék ¹ , Húsgombóc ³ , Kenyér ¹ E: 642kcal Tel.zsír.: 1g CH: 97g Só: 0,4g Zsír: 13g Feh.: 29g Cuk.: 8g Ca: 112mg	Erdei gombaleves tésztával ^{1,3,7} , Halrudacska rántva ¹ , Főtt rizs, Párolt zöldség fél adag E: 543kcal Tel.zsír.: 3g CH: 64g Só: 0,3g Zsír: 23g Feh.: 19g Cuk.: 3g Ca: 51mg	Gyümölcsleves alma+ trópusi gyümölcs ^{1,7} , Rakott zöldbab ⁷ E: 501kcal Tel.zsír.: 8g CH: 48g Só: 0,9g Zsír: 22g Feh.: 25g Cuk.: 15g Ca: 228mg	Tárkonyos burgonyaleves ^{1,7} , Csirkepörkölt tésztával, Kovássos uborka E: 527kcal Tel.zsír.: 2g CH: 75g Só: 0,2g Zsír: 13g Feh.: 24g Cuk.: 4g Ca: 47mg
Uzsonna	Natúr joghurt ⁷ , Kifli ^{1,7} E: 190kcal Tel.zsír.: g CH: 26g Só: 0,2g Zsír: 5g Feh.: 9g Cuk.: g Ca: 6mg	Alma E: 38kcal Tel.zsír.: g CH: 8g Só: 0,0g Zsír: 0g Feh.: 0g Cuk.: 8g Ca: 12mg	Banán E: 116kcal Tel.zsír.: g CH: 27g Só: 0,1g Zsír: 0g Feh.: 1g Cuk.: 27g Ca: 7mg	Briós ^{1,3,7} E: 127kcal Tel.zsír.: 1g CH: 21g Só: 0,2g Zsír: 3g Feh.: 4g Cuk.: 4g Ca: 7mg	Krémtúró ⁷ E: 143kcal Tel.zsír.: 3g CH: 15g Só: 0,0g Zsír: 6g Feh.: 7g Cuk.: 12g Ca: 36mg
Energia:	1 037,21kcal	972,66kcal	907,53kcal	1 041,01kcal	908,16kcal
Zsír:	41,00g	18,56g	28,39g	39,34g	25,02g
Telített zsírsav:	5,66g	1,05g	2,58g	13,44g	6,24g
Fehérje:	42,88g	48,88g	29,75g	45,72g	42,03g
Szénhidrát:	120,55g	144,01g	128,79g	118,64g	124,26g
Cukor:	1,46g	15,91g	30,02g	2,07g	3,68g
Só:	1,51g	0,46g	0,45g	1,12g	0,90g
Ca:	56,48mg	203,63mg	67,67mg	257,35mg	113,94mg

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. Szezámag 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 |