

Óvodás

Étlap

2025. szeptember 1 - 2025. szeptember 5

Étkezés	2025.09.01 Hétfő	2025.09.02 Kedd	2025.09.03 Szerda	2025.09.04 Csütörtök	2025.09.05 Péntek
Tízórai	Kenyér zala uborka _{1,6} , Tea - gyümölcs E: 251kcal Tel.zsír.: 3g CH: 33g Só: 0,8g Zsír: 8g Feh.: 10g Cuk.: 6g Ca: 17mg	Májkrém teljes kiörlésű kenyér _{1,6} , Zöldárú paradicsom, Tea E: 248kcal Tel.zsír.: 2g CH: 32g Só: 0,3g Zsír: 8g Feh.: 7g Cuk.: 5g Ca: 25mg	Tejbedara fahéjas szórattal _{1,7} E: 372kcal Tel.zsír.: 0g CH: 59g Só: 0,4g Zsír: 9g Feh.: 13g Cuk.: 10g Ca: 360mg	teljes kiörlésű kenyér ₁ , Főtt tojás ₃ , Zöldárú lila hagyma, Margarin, Kakaó ₇ E: 436kcal Tel.zsír.: 5g CH: 45g Só: 0,2g Zsír: 21g Feh.: 12g Cuk.: 15g Ca: 30mg	Kenyér, szelet sajt, TV paprika _{1,7} , Tea E: 294kcal Tel.zsír.: 5g CH: 38g Só: 0,5g Zsír: 10g Feh.: 12g Cuk.: 6g Ca: 164mg
Ebéd	Jókai bableves _{1,6,7,9} , Grízes tészta diétás _{1,3} , Lekvár sárgabarack E: 779kcal Tel.zsír.: 5g CH: 116g Só: 0,9g Zsír: 22g Feh.: 25g Cuk.: 22g Ca: 46mg	Magyaros Zöldségleves _{1,3} , Zöldbabfőzelék _{1,7} , Sertéspörkölt, Kenyér ₁ E: 669kcal Tel.zsír.: 3g CH: 73g Só: 0,5g Zsír: 26g Feh.: 29g Cuk.: 4g Ca: 52mg	Citromos kerti leves _{1,3} , Bakonyi csirkecomb _{1,7} , Párolt bulgur ₁ E: 530kcal Tel.zsír.: 2g CH: 67g Só: 1,5g Zsír: 19g Feh.: 24g Cuk.: 3g Ca: 34mg	Reszelt tészta leves _{1,3} , Rakott karfiol ₇ E: 492kcal Tel.zsír.: 6g CH: 50g Só: 0,8g Zsír: 20g Feh.: 25g Cuk.: 10g Ca: 232mg	Csontleves eperlevéllel _{1,3} , Csirkemell sokmagos bundában _{1,3} , Burgonyapüré ₇ E: 526kcal Tel.zsír.: 2g CH: 64g Só: 1,3g Zsír: 15g Feh.: 30g Cuk.: 4g Ca: 59mg
Uzsonna	Alma E: 38kcal Tel.zsír.: g CH: 8g Só: 0,0g Zsír: 0g Feh.: 0g Cuk.: 8g Ca: 12mg	Sajtos stangli _{1,3,7} E: 133kcal Tel.zsír.: g CH: 31g Só: g Zsír: 1g Feh.: 1g Cuk.: g Ca: mg	Banán E: 116kcal Tel.zsír.: g CH: 27g Só: 0,1g Zsír: 0g Feh.: 1g Cuk.: 27g Ca: 7mg	Pizzás kifli _{1,7} E: 153kcal Tel.zsír.: g CH: 27g Só: 0,7g Zsír: 1g Feh.: 5g Cuk.: g Ca: mg	Gyümölcs joghurt, Kifli _{1,7} E: 239kcal Tel.zsír.: g CH: 36g Só: 0,1g Zsír: 5g Feh.: 11g Cuk.: g Ca: 3mg
Energia:	1 068,55kcal	1 049,66kcal	1 017,62kcal	1 080,66kcal	1 059,01kcal
Zsír:	30,13g	35,47g	27,66g	42,34g	30,92g
Telített zsírsav:	7,41g	4,66g	2,34g	11,25g	6,47g
Fehérje:	36,16g	37,16g	38,69g	42,50g	52,46g
Szénhidrát:	156,27g	136,29g	152,21g	122,54g	138,25g
Cukor:	14,35g	4,02g	29,70g	12,47g	5,02g
Só:	1,70g	0,79g	1,99g	1,71g	1,90g
Ca:	74,32mg	76,83mg	400,37mg	262,75mg	225,26mg

A változtatás 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. Szezámag és abból készült termékek

12. Kén-dioxid

13. Puhatestűek

14. Csillagfűrt