

Óvodás

Étlap

2025. szeptember 8 - 2025. szeptember 12

Étkezés	2025.09.08 Hétfő	2025.09.09 Kedd	2025.09.10 Szerda	2025.09.11 Csütörtök	2025.09.12 Péntek
Tízórai	Kenyér pulykamellsonka uborka ₁ , Tea E: 228kcal Tel.zsír.: 3g CH: 27g Só: 0,1g Zsír: 10g Feh.: 7g Cuk.: 6g Ca: 3mg	teljes kiőrlésű kenyér f ₁ , Zöldárú paradicsom, Karamellás tej, Mediterrán túrókrém ₇ E: 313kcal Tel.zsír.: 3g CH: 38g Só: 0,1g Zsír: 10g Feh.: 16g Cuk.: 17g Ca: 50mg	Sajtos-vajas teljeskiőrlésű kenyér _{1,7} , Zöldárú paprika, Tea - gyümölcs E: 317kcal Tel.zsír.: 6g CH: 33g Só: 1,3g Zsír: 13g Feh.: 14g Cuk.: 6g Ca: 229mg	Félbarna kenyér csirkemellsonka uborka margarin _{1,6} , Tea E: 297kcal Tel.zsír.: 2g CH: 40g Só: 0,8g Zsír: 9g Feh.: 13g Cuk.: 6g Ca: 9mg	Párizsikrémes korpás kifli _{1,6} , Zöldárú lila hagyma, Tej ₇ E: 328kcal Tel.zsír.: 3g CH: 25g Só: 0,9g Zsír: 19g Feh.: 12g Cuk.: 3g Ca: 23mg
Ebéd	Húsgaluska leves sertésbő _{1,3,9} , Alma, Mákos nudli ₁ E: 615kcal Tel.zsír.: 2g CH: 102g Só: 1,2g Zsír: 14g Feh.: 19g Cuk.: 11g Ca: 249mg	Zöldségleves _{1,3,9} , Lecsós pulykamáj, Főtt burgonya, Csemege uborka E: 478kcal Tel.zsír.: 2g CH: 64g Só: 0,4g Zsír: 12g Feh.: 25g Cuk.: 6g Ca: 91mg	Fahéjas almaleves _{1,7} , Vadas csirkeragu _{1,7,10} , Párolt bulgur ₁ E: 557kcal Tel.zsír.: 4g CH: 65g Só: 0,4g Zsír: 22g Feh.: 27g Cuk.: 12g Ca: 76mg	Daragaluska leves, Zöldborsó főzelék _{1,7} , Sült virslifeltét _{3,6,7,9,10} , Kenyér ₁ E: 666kcal Tel.zsír.: 3g CH: 77g Só: 0,3g Zsír: 29g Feh.: 23g Cuk.: 11g Ca: 86mg	Paradicsomleves ABC tészta _{1,3} , Rántott hal (pangasius) sütőben sütve _{1,3,4,7} , Párolt rizs, Párolt sárgarépa E: 683kcal Tel.zsír.: 3g CH: 103g Só: 0,7g Zsír: 18g Feh.: 24g Cuk.: 5g Ca: 80mg
Uzsonna	Sós fonat _{1,7} E: 124kcal Tel.zsír.: g CH: 25g Só: g Zsír: 1g Feh.: 5g Cuk.: g Ca: mg	Habos puding vaníliás ₇ E: 192kcal Tel.zsír.: g CH: 37g Só: g Zsír: 3g Feh.: 4g Cuk.: g Ca: mg	Kefir ₇ , Kifli _{1,7} E: 199kcal Tel.zsír.: 4g CH: 21g Só: 0,8g Zsír: 9g Feh.: 10g Cuk.: 7g Ca: 273mg	Alma E: 38kcal Tel.zsír.: g CH: 8g Só: 0,0g Zsír: 0g Feh.: 0g Cuk.: 8g Ca: 12mg	Túró rudi ₇ E: 77kcal Tel.zsír.: g CH: 3g Só: g Zsír: 2g Feh.: 1g Cuk.: g Ca: mg
Energia:	966,94kcal	982,66kcal	1 073,60kcal	1 000,60kcal	1 087,99kcal
Zsír:	24,81g	25,20g	43,05g	38,22g	39,03g
Telített zsírsav:	4,77g	4,63g	13,81g	5,12g	6,19g
Fehérje:	31,00g	44,57g	50,86g	35,97g	37,16g
Szénhidrát:	153,71g	138,71g	117,96g	124,36g	131,32g
Cukor:	11,21g	8,01g	10,97g	12,66g	2,95g
Só:	1,26g	0,52g	2,45g	1,12g	1,64g
Ca:	252,69mg	141,03mg	578,03mg	106,55mg	102,92mg

A változtatás jogát fenntartjuk!

Allergének:

1. Glutént tartalmazó gabona

2. Rákfélék és azoból készült termékek

3. Tojás és aból készült termékek

4. Halak és azoból készült termékek

5. Földimogyoró és aból készült termékek

6. Szójabab és aból készült termékek

7. Tej és aból készült termékek
8. Diófélék

9. Zeller és aból készült termékek

10. Mustár és aból készült termékek

11. Szezámag és aból készült termékek

12. Kén-dioxid

13. Puhatestűek

14. Csillagfűt