

Óvodás

Étlap

2026. június 1 - 2026. június 5

Étkezés	2026.06.01 Hétfő	2026.06.02 Kedd	2026.06.03 Szerda	2026.06.04 Csütörtök	2026.06.05 Péntek
Tízórai	Margarin, Zöldáru lila hagyma, Tea - gyümölcs, Kenyér ₁ , Szelet sajt ₇ E: 404kcal Tel.zsír.: 9g CH: 39g Só: 0,9g Zsír: 19g Feh.: 17g Cuk.: 8g Ca: 326mg	húskrémes korpás zsemle _{1,6} , Tea, Zöldáru kigyóuborka E: 292kcal Tel.zsír.: 4g CH: 29g Só: 0,8g Zsír: 14g Feh.: 6g Cuk.: 6g Ca: 15mg	Kenyér párizsi tv paprika _{1,6} , Tej ₇ E: 308kcal Tel.zsír.: 1g CH: 33g Só: 0,6g Zsír: 12g Feh.: 15g Cuk.: 0g Ca: 11mg	teljes kiőrlésű kenyér ₁ , Körözött ₇ , Zöldáru paradicsom, Tej ₇ E: 290kcal Tel.zsír.: 1g CH: 34g Só: 0,0g Zsír: 7g Feh.: 17g Cuk.: 0g Ca: 54mg	Tejbedara kakaó szóráttal _{1,7} E: 370kcal Tel.zsír.: 0g CH: 58g Só: 0,4g Zsír: 9g Feh.: 13g Cuk.: 10g Ca: 348mg
Ebéd	Húsgaluska leves sertésből _{1,3,9} , Alma, Mákos tészta _{1,3} E: 568kcal Tel.zsír.: 2g CH: 84g Só: 0,2g Zsír: 14g Feh.: 24g Cuk.: 11g Ca: 253mg	Karfiolkrémleves _{1,7} , Bácskai rizses máj, Levesgyöngy _{1,3,7} , Vegyes vágott E: 480kcal Tel.zsír.: 2g CH: 69g Só: 2,0g Zsír: 18g Feh.: 13g Cuk.: g Ca: 7mg	Magyaros zöldbabeleves _{1,3} , Tökfőzelék _{1,7} , Dinószaurusz _{1,3,6,7} , Kenyér ₁ E: 540kcal Tel.zsír.: 4g CH: 72g Só: 0,3g Zsír: 34g Feh.: 18g Cuk.: 1g Ca: 82mg	Fahéjas almaleves ₁ , Paprikás burgonya virslivel _{3,6,7,9,10} , Kenyér ₁ , Csemege uborka E: 636kcal Tel.zsír.: 1g CH: 100g Só: 0,1g Zsír: 16g Feh.: 17g Cuk.: 12g Ca: 68mg	Hamis húsleves _{1,3,9} , Vadas csirkeragu _{1,7,10} , Párolt bulgur ₁ E: 510kcal Tel.zsír.: 3g CH: 59g Só: 0,5g Zsír: 20g Feh.: 24g Cuk.: 6g Ca: 53mg
Uzsonna	fokhagymás kifli ₁ E: 124kcal Tel.zsír.: g CH: 24g Só: g Zsír: 1g Feh.: 5g Cuk.: g Ca: mg	Joghurt gyümölcsös E: 185kcal Tel.zsír.: g CH: 26g Só: g Zsír: 5g Feh.: 9g Cuk.: g Ca: mg	Pizzás kifli _{1,7} E: 153kcal Tel.zsír.: g CH: 27g Só: 0,7g Zsír: 1g Feh.: 5g Cuk.: g Ca: mg	Tejszelet _{1,7} E: 26kcal Tel.zsír.: g CH: 11g Só: 0,0g Zsír: 5g 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
Energia:	1 095,03kcal	957,24kcal	1 000,66kcal	951,84kcal	918,48kcal
Zsír:	34,60g	36,92g	46,92g	28,86g	29,61g
Telített zsírsav:	11,39g	6,06g	4,83g	1,58g	3,06g
Fehérje:	45,65g	27,90g	38,08g	36,35g	37,44g
Szénhidrát:	146,88g	123,36g	132,15g	145,14g	124,40g
Cukor:	13,05g	1,22g	1,42g	2,51g	10,56g
Só:	1,12g	2,77g	1,67g	0,17g	0,89g
Ca (tej):	320,00mg	mg	26,00mg	34,00mg	357,00mg

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. Csillagfürt

A változtatás jogát fenntartjuk!