Óvodás

Étlap

2026. június 8 - 2026. június 12

Étkezés	2026.06.08 Hétfő	2026.06.09 Kedd	2026.06.10 Szerda	2026.06.11 Csütörtök	2026.06.12 Péntek
Tízórai	teljes kiőrlésû kenyér[1], Sajtkrém napraforómagos[7], Zöldáru kigyóuborka, Tea - gyümölcs E: 287kcal Zsír: 12g Tel.zsír.: 5g Feh.: 11g CH: 30g Cuk.: 6g Só: 0,0g Ca: 27mg	Virsli kifliben ketchuppal[1,3,6,7,9,10], Tea E: 350kcal Zsír: 7g Tel.zsír.: g Feh.: 14g CH: 56g Cuk.: 10g Só: 0,5g Ca: 15mg	Zsemle[1], Párizsi[6], Margarin, Zöldáru paprika, Tea - gyümölcs E: 310kcal Zsír: 16g Tel.zsír.: 3g Feh.: 7g CH: 30g Cuk.: 5g Só: 1,0g Ca: 14mg	Vajas-mézes kenyér[1,7], Tej[7] E: 341kcal Zsír: 11g Tel.zsír.: 4g Feh.: 11g CH: 48g Cuk.: 0g Só: 0,0g Ca: 3mg	Kenyér pulykamellsonka uborka[1], Tea - gyümölcs E: 228kcal Zsír: 10g Tel.zsír.: 3g Feh.: 7g CH: 27g Cuk.: 6g Só: 0,1g Ca: 3mg
Ebéd	Halgombóc leves[1,3,4,7], Túrógombóc tejföllel[1,3,7] E: 578kcal Zsír: 12g Tel.zsír.: 5g Feh.: 21g CH: 96g Cuk.: 1g Só: 1,1g Ca: 16mg	Hamis gulyásleves[1,3], Zöldborsó főzelék[1,7], Fasírt (sertés)[1,3], Kenyér[1] E: 653kcal Zsír: 23g Tel.zsír.: 2g Feh.: 30g CH: 79g Cuk.: 11g Só: 0,6g Ca: 80mg	Fejtett bableves[1,3], Rizseshús pulykahúsból, Céklasaláta E: 537kcal Zsír: 14g Tel.zsír.: 2g Feh.: 23g CH: 79g Cuk.: 8g Só: 0,5g Ca: 56mg	Brokkolikrémleves[1,3,7], Bolognai spagetti[1,7] E: 587kcal Zsír: 24g Tel.zsír.: 6g Feh.: 27g CH: 62g Cuk.: 1g Só: 2,5g Ca: 155mg	Erőleves csigatésztával[1,3], Rántott csirkemell[1,3], Burgonyapüré[7], Csemege uborka E: 506kcal Zsír: 14g Tel.zsír.: 2g Feh.: 26g CH: 68g Cuk.: 2g Só: 0,3g Ca: 47mg
Uzsonna	Sós fonat[1,7] E: 124kcal Zsír: 1g Tel.zsír.: g Feh.: 5g CH: 25g Cuk.: g Só: g Ca: mg	Alma E: 38kcal Zsír: 0g Tel.zsír.: g Feh.: 0g CH: 8g Cuk.: 8g Só: 0,0g Ca: 12mg	Krémtúró[7] E: 143kcal Zsír: 6g Tel.zsír.: 3g Feh.: 7g CH: 15g Cuk.: 12g Só: 0,0g Ca: 36mg	Banán E: 116kcal Zsír: 0g Tel.zsír.: g Feh.: 1g CH: 27g Cuk.: 27g Só: 0,1g Ca: 7mg	Kakaós kocka házi[1,3] E: 281kcal Zsír: 12g Tel.zsír.: 2g Feh.: 4g CH: 40g Cuk.: 2g Só: 0,3g Ca: 15mg
Energia:	989,13kcal	1 041,23kcal	989,91kcal	1 042,74kcal	1 014,07kcal
Zsír:	25,09g	30,59g	35,68g	35,40g	35,57g
Telített zsírsav:	9,40g	1,99g	8,56g	9,57g	7,05g
Fehérje:	37,26g	43,99g	36,21g	39,65g	36,04g
Szénhidrát:	150,89g	143,00g	122,81g	137,15g	135,12g
Cukor:	0,89g	11,43g	5,74g	26,99g	2,97g
Só:	1,11g	1,11g	1,44g	2,58g	0,73g
Ca (tej):	6,50mg	mg	36,32mg	122,50mg	mg

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. Szezámmag és abból készült termékek 12. Kén-dioxid 13. Puhatestûek 14. Csillagfürt

A változtatás jogát fenntartjuk!