

Óvodás

Étlap

2025. július 14 - 2025. július 18

Étkezés	2025.07.14 Hétfő	2025.07.15 Kedd	2025.07.16 Szerda	2025.07.17 Csütörtök	2025.07.18 Péntek
Tízórai	Kalács_{1,3,7}, Kakaó₇ E: 389kcal Tel.zsír.: 3g CH: 61g Só: 0,6g Zsír: 10g Feh.: 14g Cuk.: 17g Ca: 21mg	teljes kiörlésű kenyér₁, Kolbászkrem, Zöldáru paprika, Tej₇ E: 316kcal Tel.zsír.: 2g CH: 34g Só: 0,3g Zsír: 11g Feh.: 15g Cuk.: 0g Ca: 33mg	Párizsi₆, Margarin, Zöldáru kigyóuborka, Tea - gyümölcs, Kenyér₁ E: 383kcal Tel.zsír.: 4g CH: 37g Só: 0,7g Zsír: 21g Feh.: 9g Cuk.: 5g Ca: 8mg	teljes kiörlésű kenyér_{f1}, Magyaros vajkrem₇, Zöldáru paradicsom, Tej₇ E: 222kcal Tel.zsír.: g CH: 21g Só: 0,0g Zsír: 11g Feh.: 8g Cuk.: g Ca: 12mg	Zala felvágott₆, Margarin, Zöldáru kigyóuborka, Tea, Kenyér₁ E: 237kcal Tel.zsír.: 4g CH: 22g Só: 0,7g Zsír: 13g Feh.: 7g Cuk.: 6g Ca: 7mg
Ebéd	Zöldbableves_{1,3,7}, Bolognai spagetti_{1,3,7} E: 550kcal Tel.zsír.: 4g CH: 62g Só: 1,8g Zsír: 22g Feh.: 25g Cuk.: 2g Ca: 86mg	Spárgakrémes levesgyönggyel_{1,3,7}, Bácskai rizseshús sertés comból, Vegyes vágott E: 397kcal Tel.zsír.: 1g CH: 48g Só: 0,2g Zsír: 14g Feh.: 17g Cuk.: 0g Ca: 20mg	Csurgatott tojásleves_{1,3}, Zöldborsó főzelék_{1,7}, Sült virslifeltét_{3,6,7,9,10}, Kenyér_{f1} E: 588kcal Tel.zsír.: 2g CH: 70g Só: 0,1g Zsír: 24g Feh.: 21g Cuk.: 7g Ca: 59mg	Daragaluska leves, Vadas pulykaragu_{1,7,10}, Párolt bulgur₁ E: 558kcal Tel.zsír.: 4g CH: 59g Só: 0,6g Zsír: 28g Feh.: 21g Cuk.: 10g Ca: 81mg	Retro paradicsomleves₁, Rántott csirkemell_{1,3}, Petrezselymes burgonya, Csemege uborka E: 661kcal Tel.zsír.: 2g CH: 93g Só: 0,2g Zsír: 18g Feh.: 30g Cuk.: 11g Ca: 41mg
Uzsonna	Alma E: 38kcal Tel.zsír.: g CH: 8g Só: 0,0g Zsír: 0g Feh.: 0g Cuk.: 8g Ca: 12mg	Kifli_{1,7}, kockasajt E: 214kcal Tel.zsír.: 6g CH: 21g Só: 1,0g Zsír: 10g Feh.: 9g Cuk.: 1g Ca: 156mg	Túró rudi₇ E: 77kcal Tel.zsír.: g CH: 3g Só: g Zsír: 2g Feh.: 1g Cuk.: g Ca: mg	Sós fonat_{1,7} E: 124kcal Tel.zsír.: g CH: 25g Só: g Zsír: 1g Feh.: 5g 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
Energia:	977,65kcal	926,46kcal	1 048,79kcal	904,24kcal	1 051,63kcal
Zsír:	32,11g	35,96g	47,44g	39,14g	32,41g
Telített zsírsav:	7,21g	8,66g	6,33g	4,49g	5,92g
Fehérje:	38,89g	41,44g	31,37g	33,80g	42,44g
Szénhidrát:	130,63g	103,59g	110,31g	105,14g	141,72g
Cukor:	9,30g	1,42g	0,44g	7,19g	6,47g
Só:	2,43g	1,49g	0,79g	0,58g	1,60g
Ca:	118,84mg	209,22mg	67,07mg	92,40mg	47,98mg

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. Szezám 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 |