

Óvodás

Étlap

2026. június 15 - 2026. június 19

Étkezés	2026.06.15 Hétfő	2026.06.16 Kedd	2026.06.17 Szerda	2026.06.18 Csütörtök	2026.06.19 Péntek
Tízórai	Kenyér zala uborka ^{1,6} , Tej ⁷ E: 330kcal Tel.zsír.: 3g CH: 38g Só: 0,8g Zsír: 11g Feh.: 17g Cuk.: 1g Ca: 17mg	teljes kiőrlésű kenyér ¹ , Kolbászkrem, Zöldáru paprika, Tea - gyümölcs E: 227kcal Tel.zsír.: 2g CH: 27g Só: 0,3g Zsír: 8g Feh.: 8g Cuk.: 6g Ca: 27mg	teljes kiőrlésű kenyér ¹ , gépsonka, Margarin, Zöldáru lila hagyma, Tea E: 309kcal Tel.zsír.: 4g CH: 28g Só: 0,5g Zsír: 15g Feh.: 12g Cuk.: 7g Ca: 30mg	Párizsikrémes korpás zsemle ^{1,6} , Zöldáru paradicsom, Tej ⁷ E: 391kcal Tel.zsír.: 3g CH: 35g Só: 0,9g Zsír: 19g Feh.: 14g Cuk.: 0g Ca: 16mg	Gabonapehely ^{1,7} , Tej ⁷ E: 245kcal Tel.zsír.: 2g CH: 37g Só: 0,6g Zsír: 6g Feh.: 8g Cuk.: 12g Ca: 93mg
Ebéd	Gyümölcsleves trópusi gyümölccsel ^{1,7} , Rántott trappista háromszög ^{1,3,6,7,9,10} , Kukoricás rizs, Tartármártás ^{3,7,10} E: 593kcal Tel.zsír.: 4g CH: 66g Só: 0,1g Zsír: 28g Feh.: 15g Cuk.: 8g Ca: 32mg	Grízgaluska leves ^{1,3} , Paradicsomos káposztafőzelék ¹ , Köményes pulykasült, Kenyér ¹ E: 608kcal Tel.zsír.: 3g CH: 76g Só: 0,2g Zsír: 22g Feh.: 25g Cuk.: 30g Ca: 90mg	Tojásleves ^{1,3} , Bakonyi csirkecombfilé ⁷ , Tészta köret (szarv.) ^{1,3} E: 545kcal Tel.zsír.: 3g CH: 57g Só: 0,0g Zsír: 24g Feh.: 23g Cuk.: 0g Ca: 20mg	Magyaros karalábéleves eperlevél tésztával ^{1,3} , Zöldbabfőzelék ^{1,7} , Csirke nuggets rántva ^{1,3,7} , Kenyér ¹ E: 637kcal Tel.zsír.: 4g CH: 74g Só: 1,7g Zsír: 26g Feh.: 25g Cuk.: 1g Ca: 37mg	Hamis húsleves ^{1,3,9} , Hagymás tört burgonya, Töltött sertésszelet ^{1,3} , Vegyes vágott E: 498kcal Tel.zsír.: 1g CH: 60g Só: 0,9g Zsír: 17g Feh.: 25g Cuk.: 0g Ca: 41mg
Uzsonna	Alma E: 38kcal Tel.zsír.: g CH: 8g Só: 0,0g Zsír: 0g Feh.: 0g Cuk.: 8g Ca: 12mg	Joghurt gyümölcsös E: 185kcal Tel.zsír.: g CH: 26g Só: g Zsír: 5g Feh.: 9g Cuk.: g Ca: mg	Sajtos kifli ^{1,3} E: 73kcal Tel.zsír.: 1g CH: 12g Só: 0,4g Zsír: 1g Feh.: 3g Cuk.: 0g Ca: 33mg	Tejszelet ^{1,7} E: 26kcal Tel.zsír.: g CH: 11g Só: 0,0g Zsír: 5g Feh.: 2g Cuk.: g Ca: mg	Alma, Zabrud ^{1,7} E: 161kcal Tel.zsír.: g CH: 27g Só: 0,0g Zsír: 5g Feh.: 2g Cuk.: 8g Ca: 12mg
Energia:	961,32kcal	1 019,74kcal	927,10kcal	1 053,42kcal	904,46kcal
Zsír:	40,05g	35,18g	40,69g	49,54g	28,15g
Telített zsírsav:	6,25g	5,35g	8,14g	7,07g	2,90g
Fehérje:	32,48g	40,77g	38,33g	40,50g	35,00g
Szénhidrát:	112,01g	129,29g	96,84g	119,87g	124,05g
Cukor:	9,76g	24,79g	2,23g	1,81g	19,71g
Só:	0,87g	0,43g	0,95g	2,63g	1,55g
Ca (tej):	26,50mg	mg	13,00mg	13,00mg	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. Szezámag és abból készült termékek 12. Kén-dioxid 13. Puhatestűek 14. Csillagfürt

A változtatás jogát fenntartjuk!