

Óvodás

Étlap

2026. június 29 - 2026. július 3

Étkezés	2026.06.29 Hétfő	2026.06.30 Kedd	2026.07.01 Szerda	2026.07.02 Csütörtök	2026.07.03 Péntek
Tízórai	teljes kiőrlésű kenyér ¹ , Csirkemellsonka ⁶ , Margarin, Zöldáru kigyóuborka, Tej ⁷ E: 362kcal Tel.zsír.: 3g CH: 33g Só: 0,6g Zsír: 16g Feh.: 16g Cuk.: 1g Ca: 24mg	Tejbedara kakaó szórattal ^{1,7} E: 283kcal Tel.zsír.: 0g CH: 50g Só: 0,0g Zsír: 4g Feh.: 11g Cuk.: 5g Ca: 10mg	Párizsi ⁶ , Margarin, Zöldáru paprika, Tea, Kenyér ¹ E: 341kcal Tel.zsír.: 3g CH: 38g Só: 0,6g Zsír: 16g Feh.: 9g Cuk.: 5g Ca: 9mg	korpás zsemle ¹ , Zöldfűszeres sajtkrém ⁷ , Zöldáru paradicsom, Tea - gyümölcs E: 242kcal Tel.zsír.: 4g CH: 32g Só: 0,3g Zsír: 7g Feh.: 8g Cuk.: 5g Ca: 9mg	Kalács ^{1,3,7} , Kakaó ⁷ E: 385kcal Tel.zsír.: 3g CH: 60g Só: 0,6g Zsír: 10g Feh.: 14g Cuk.: 15g Ca: 19mg
Ebéd	Csirke raguleves májjal ^{1,3,9} , Grízes tészta ^{1,3} E: 574kcal Tel.zsír.: 1g CH: 95g Só: 0,3g Zsír: 12g Feh.: 25g Cuk.: 14g Ca: 25mg	Reszelt tészta leves ^{1,3} , Zöldborsó főzelék ^{1,7} , Pulykapörkölt ¹ , Kenyér ¹ E: 688kcal Tel.zsír.: 1g CH: 93g Só: 0,3g Zsír: 19g Feh.: 34g Cuk.: 14g Ca: 88mg	Erőleves ^{1,3,9} , Rakott karfiol bulgurral ^{1,7} E: 503kcal Tel.zsír.: 8g CH: 50g Só: 2,0g Zsír: 22g Feh.: 27g Cuk.: 7g Ca: 229mg	Magyaros gombaleves ^{1,3} , Zöldséges csirkemell rizottó ⁷ E: 532kcal Tel.zsír.: 6g CH: 68g Só: 0,9g Zsír: 14g Feh.: 31g Cuk.: 3g Ca: 222mg	Fahéjas szilvaleves ^{1,7} , Petrezselymes burgonya, Párizsi sertés szelet ^{1,3,7} , Vegyes vágott E: 603kcal Tel.zsír.: 3g CH: 70g Só: 0,7g Zsír: 24g Feh.: 23g Cuk.: 27g Ca: 77mg
Uzsonna	Vaníliás croissant ^{1,3,7} E: 82kcal Tel.zsír.: g CH: 15g Só: g Zsír: 2g Feh.: 2g Cuk.: g Ca: mg	Banán E: 116kcal Tel.zsír.: g CH: 27g Só: 0,1g Zsír: 0g Feh.: 1g Cuk.: 27g Ca: 7mg	Zabrudi ^{1,7} E: 123kcal Tel.zsír.: g CH: 19g Só: 0,0g Zsír: 4g Feh.: 2g Cuk.: g Ca: mg	Natúr joghurt ⁷ , Kifli ^{1,7} E: 190kcal Tel.zsír.: g CH: 26g Só: 0,2g Zsír: 5g Feh.: 9g Cuk.: g Ca: 6mg	Alma E: 38kcal Tel.zsír.: g CH: 8g Só: 0,0g Zsír: 0g Feh.: 0g Cuk.: 8g Ca: 12mg
Energia:	1 018,60kcal	1 086,80kcal	967,14kcal	962,81kcal	1 026,87kcal
Zsír:	29,60g	23,11g	42,38g	25,36g	34,12g
Telített zsírsav:	4,77g	1,60g	10,97g	9,38g	5,75g
Fehérje:	42,53g	46,01g	37,54g	48,56g	37,91g
Szénhidrát:	142,98g	169,50g	106,83g	125,73g	137,36g
Cukor:	4,01g	30,98g	7,71g	3,86g	20,22g
Só:	0,94g	0,39g	2,55g	1,37g	1,34g
Ca (tej):	mg	mg	159,00mg	180,00mg	20,00mg

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. Csillagfűrt

A változtatás jogát fenntartjuk!