

Óvodás

Étlap

2026. július 6 - 2026. július 10

Étkezés	2026.07.06 Hétfő	2026.07.07 Kedd	2026.07.08 Szerda	2026.07.09 Csütörtök	2026.07.10 Péntek
Tízórai	Kenyér pulykamellsonka uborka ₁ , Tej ₇ E: 307kcal Tel.zsír.: 3g CH: 32g Só: 0,1g Zsír: 13g Feh.: 14g Cuk.: 0g Ca: 3mg	Májkrém vizes zsemle _{1,6} , Zöldárú paradicsom, Tej ₇ E: 318kcal Tel.zsír.: 2g CH: 37g Só: 1,0g Zsír: 9g Feh.: 15g Cuk.: g Ca: 11mg	Vajas-mézes kenyér _{1,7} , Tej ₇ E: 341kcal Tel.zsír.: 4g CH: 48g Só: 0,0g Zsír: 11g Feh.: 11g Cuk.: 0g Ca: 3mg	teljes kiőrlésű kenyér ₁ , Margarin, Tea - gyümölcs, Zöldárú paradicsom, Szelet sajt ₇ E: 402kcal Tel.zsír.: 10g CH: 28g Só: 1,0g Zsír: 24g Feh.: 16g Cuk.: 6g Ca: 339mg	teljes kiőrlésű kenyér ₁ , Majonézes tojáskrém _{3,10} , Zöldárú kigýuborka, Tea - gyümölcs E: 225kcal Tel.zsír.: 2g CH: 27g Só: 0,1g Zsír: 9g Feh.: 6g Cuk.: 6g Ca: 26mg
Ebéd	Lencsegulyás sertéshússal _{1,7,10} , Mákos kevert süti _{1,3,7} E: 590kcal Tel.zsír.: 6g CH: 60g Só: 0,5g Zsír: 26g Feh.: 28g Cuk.: 17g Ca: 270mg	Zöldségleves _{1,3,9} , Hentestokány, Párolt bulgur ₁ E: 472kcal Tel.zsír.: 2g CH: 51g Só: 0,3g Zsír: 20g Feh.: 22g Cuk.: 1g Ca: 43mg	Tejfölös karalábé leves _{1,3,7} , Milánói makaróni _{1,3,7} E: 583kcal Tel.zsír.: 7g CH: 62g Só: 1,0g Zsír: 21g Feh.: 33g Cuk.: 4g Ca: 243mg	Hamis húsleves _{1,3,9} , Sóskamártás _{1,7} , Főtt burgonya, Főtt hús E: 469kcal Tel.zsír.: 0g CH: 75g Só: 0,3g Zsír: 6g Feh.: 23g Cuk.: 18g Ca: 184mg	Zellerkrémleves _{1,7,9} , Petrezselymes rizs, Rántott hal (pangasius) _{1,3,4,7} , Zsemlekocka levesbetét ₁ , Csemege uborka E: 533kcal Tel.zsír.: 3g CH: 76g Só: 2,9g Zsír: 14g Feh.: 21g Cuk.: 2g Ca: 44mg
Uzsonna	müzliszelet _{1,6,7} E: 106kcal Tel.zsír.: g CH: 16g Só: g Zsír: 4g Feh.: 1g Cuk.: g Ca: mg	Briós /Hartai _{1,3,7} E: 200kcal Tel.zsír.: 1g CH: 27g Só: 0,2g Zsír: 5g Feh.: 5g Cuk.: 0g Ca: 7mg	Alma E: 38kcal Tel.zsír.: g CH: 8g Só: 0,0g Zsír: 0g Feh.: 0g Cuk.: 8g Ca: 12mg	Banán E: 116kcal Tel.zsír.: g CH: 27g Só: 0,1g Zsír: 0g Feh.: 1g Cuk.: 27g Ca: 7mg	Joghurt gyümölcsös E: 185kcal Tel.zsír.: g CH: 26g Só: g Zsír: 5g Feh.: 9g Cuk.: g Ca: mg
Energia:	1 002,84kcal	989,26kcal	961,56kcal	985,78kcal	942,40kcal
Zsír:	42,04g	34,71g	33,10g	30,17g	28,15g
Telített zsírsav:	8,50g	5,39g	10,61g	10,20g	4,79g
Fehérje:	43,29g	42,23g	44,78g	40,31g	36,40g
Szénhidrát:	108,32g	115,46g	118,50g	129,97g	128,32g
Cukor:	2,75g	0,81g	11,75g	30,50g	2,96g
Só:	0,61g	1,45g	1,03g	1,32g	3,02g
Ca (tej):	20,00mg	mg	189,00mg	320,00mg	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. Csillagfűrt

A változtatás jogát fenntartjuk!