

Óvodás

Étlap

2026. július 13 - 2026. július 17

Étkezés	2026.07.13 Hétfő	2026.07.14 Kedd	2026.07.15 Szerda	2026.07.16 Csütörtök	2026.07.17 Péntek
Tízórai	teljes kiőrlésű kenyér ^{f1} , Magyaros vajkrém ⁷ , Zöldáru kigyóuborka, Tej ⁷ E: 279kcal Tel.zsír.: g CH: 23g Só: 0,0g Zsír: 15g Feh.: 10g Cuk.: 1g Ca: 13mg	Kenyér zala uborka ^{1,6} , Tea E: 252kcal Tel.zsír.: 3g CH: 33g Só: 0,8g Zsír: 8g Feh.: 10g Cuk.: 7g Ca: 17mg	Tejbedara ^{1,7} E: 233kcal Tel.zsír.: g CH: 35g Só: 0,3g Zsír: 6g Feh.: 9g Cuk.: 5g Ca: 232mg	korpás zsemle ¹ , Kolbászkрем, Zöldárú paradicsom, Tea - gyümölcs E: 236kcal Tel.zsír.: 2g CH: 30g Só: 0,6g Zsír: 7g Feh.: 7g Cuk.: 6g Ca: 17mg	Gabonapehely ^{1,7} , Tej ⁷ E: 245kcal Tel.zsír.: 2g CH: 37g Só: 0,6g Zsír: 6g Feh.: 8g Cuk.: 12g Ca: 93mg
Ebéd	Nyírségi húsgombóclevés ³ , Káposztás tészta ^{1,3} E: 554kcal Tel.zsír.: 1g CH: 89g Só: 0,2g Zsír: 10g Feh.: 23g Cuk.: 21g Ca: 71mg	Magyaros zöldbableves ^{1,3} , Tejszínes (növényi) majorannás csirkeragu ¹ , Párolt bulgur ¹ E: 533kcal Tel.zsír.: 2g CH: 56g Só: 0,3g Zsír: 24g Feh.: 24g Cuk.: 1g Ca: 52mg	Nyári zöldséglevés ^{1,3,9} , Töközelék ^{1,7} , Fasírt (sertés) ^{1,3} , Kenyér ¹ E: 655kcal Tel.zsír.: 4g CH: 67g Só: 0,5g Zsír: 31g Feh.: 25g Cuk.: 2g Ca: 97mg	Csurgatott tojáslevés ^{1,3} , Budapest sertésragu ¹ , Főtt rizs E: 530kcal Tel.zsír.: 2g CH: 53g Só: 0,1g Zsír: 27g Feh.: 14g Cuk.: 0g Ca: 21mg	Csontleves cérnametél ^{1,3,9} , Petrezselymes burgonya, Párizsi csirkemell ^{1,3,7} , Csemege uborka E: 496kcal Tel.zsír.: 2g CH: 51g Só: 0,2g Zsír: 22g Feh.: 23g Cuk.: 4g Ca: 68mg
Uzsonna	Túró rudi ⁷ E: 77kcal Tel.zsír.: g CH: 3g Só: g Zsír: 2g Feh.: 1g 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	Alma E: 38kcal Tel.zsír.: g CH: 8g Só: 0,0g Zsír: 0g Feh.: 0g Cuk.: 8g Ca: 12mg	Kifli, gyümölcsjoghurt ^{1,7} E: 239kcal Tel.zsír.: g CH: 36g Só: 0,1g Zsír: 5g Feh.: 11g Cuk.: g Ca: 3mg	Alma, Zabrud ^{1,7} E: 161kcal Tel.zsír.: g CH: 27g Só: 0,0g Zsír: 5g Feh.: 2g Cuk.: 8g Ca: 12mg
Energia:	910,69kcal	938,29kcal	926,18kcal	1 004,26kcal	902,43kcal
Zsír:	27,44g	32,93g	37,24g	40,05g	32,69g
Telített zsírsav:	0,74g	5,02g	4,45g	4,58g	3,91g
Fehérje:	34,06g	39,10g	33,93g	32,06g	33,63g
Szénhidrát:	115,42g	116,35g	109,54g	118,98g	114,46g
Cukor:	21,07g	2,91g	9,82g	0,94g	23,18g
Só:	0,22g	1,85g	0,75g	0,75g	0,86g
Ca (tej):	mg	mg	254,00mg	mg	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!