

óvodas

Étlap

2025. június 30 - 2025. július 4

Étkezés	2025.06.30 Hétfő	2025.07.01 Kedd	2025.07.02 Szerda	2025.07.03 Csütörtök	2025.07.04 Péntek
Reggeli	Kakaó, kalács ^{1,3,7} E: 341kcal Tel.zsír.: 4g CH: 54g Só: 0,8g Zsír: 8g Feh.: 12g Cuk.: 28g Ca: 230mg	Csipkebogyó tea, Zöldáru uborka, natúr sajtkrém ⁷ , Kukoricás kenyér ^{1,3,5,6,7,8,11,12} E: 254kcal Tel.zsír.: 6g CH: 33g Só: 0,9g Zsír: 10g Feh.: 6g Cuk.: 8g Ca: 39mg	Főtt virsli ⁶ , Ketchup, Tea citromlével, Kenyér félbarna ^{1,3,7} E: 289kcal Tel.zsír.: 2g CH: 43g Só: 1,8g Zsír: 7g Feh.: 11g Cuk.: 16g Ca: 30mg	Teljeskiőrlésű kenyér ^{1,3,7} , Sonkakrém ⁷ , Paradicsom, Gyümölcs tea E: 191kcal Tel.zsír.: 1g CH: 27g Só: 1,3g Zsír: 5g Feh.: 9g Cuk.: 2g Ca: 46mg	Zöldáru paprika, Májkrém ⁶ , Tej ⁷ , Kenyér félbarna ^{1,3,7} E: 321kcal Tel.zsír.: 4g CH: 40g Só: 1,7g Zsír: 10g Feh.: 17g Cuk.: 11g Ca: 246mg
Ebéd	Tojásleves ^{1,3} , Rostonsült csirkemell ^{1,3,7,9} , Zöldséges rizs E: 315kcal Tel.zsír.: 2g CH: 31g Só: 1,6g Zsír: 11g Feh.: 23g Cuk.: 3g Ca: 29mg	Húsleves (sertés), cérnametél ^{1,8,9} , Sajtos makaróni ^{1,7} E: 429kcal Tel.zsír.: 4g CH: 50g Só: 1,6g Zsír: 14g Feh.: 25g Cuk.: 7g Ca: 235mg	Sertéssült (karaj), Paradicsomos káposztafőzelék ^{1,9} , Kenyér félbarna ebédhez ^{1,3,7} E: 365kcal Tel.zsír.: 1g CH: 46g Só: 1,8g Zsír: 12g Feh.: 16g Cuk.: 23g Ca: 63mg	Tavaszi zöltség leves ^{1,3,9} , Tökfőzelék ^{1,7} , Sertés apró ¹ E: 565kcal Tel.zsír.: 3g CH: 37g Só: 2,7g Zsír: 35g Feh.: 22g Cuk.: 13g Ca: 95mg	Gulyásleves csipetkével, sertésből ^{1,3} , Kókusz kocka ^{1,3,7} E: 417kcal Tel.zsír.: 0g CH: 32g Só: 0,9g Zsír: 25g Feh.: 15g Cuk.: 2g Ca: 19mg
Uzsonna	Kifli ^{1,3} , kockasajt ⁷ E: 143kcal Tel.zsír.: g CH: 24g Só: 0,6g Zsír: 3g Feh.: 5g Cuk.: g Ca: 8mg	csokoládés puding ⁷ E: 156kcal Tel.zsír.: 1g CH: 31g Só: 0,1g Zsír: 2g Feh.: 4g Cuk.: 25g Ca: 114mg	Zsemle ^{1,3,7} , Párizsi ⁶ , Zöldáru paprika E: 210kcal Tel.zsír.: g CH: 30g Só: 1,4g Zsír: 6g Feh.: 9g Cuk.: g Ca: 23mg	lekváros táská ^{1,3,6,7} E: 287kcal Tel.zsír.: 5g CH: 42g Só: 1,8g Zsír: 11g Feh.: 4g Cuk.: g Ca: mg	Ivólé, nápolyi ^{1,7} E: 123kcal Tel.zsír.: 2g CH: 16g Só: 0,0g Zsír: 6g Feh.: 1g Cuk.: 11g Ca: 17mg
Energia:	799,20kcal	838,87kcal	863,92kcal	1 042,31kcal	861,04kcal
Zsír:	21,57g	26,25g	24,63g	50,87g	40,89g
Telített zsírsav:	5,26g	11,27g	2,48g	8,97g	6,26g
Fehérje:	40,27g	34,57g	36,45g	35,48g	32,60g
Szénhidrát:	108,82g	112,68g	119,05g	105,89g	88,60g
Cukor:	14,68g	13,43g	25,85g	15,27g	18,49g
Só:	3,03g	2,65g	5,04g	5,72g	2,69g
Ca:	267,92mg	387,60mg	114,95mg	141,29mg	282,33mg

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 változás jogát fenntartjuk!