

óvodás

Étlap

2026. június 8 - 2026. június 12

Étkezés	2026.06.08 Hétfő	2026.06.09 Kedd	2026.06.10 Szerda	2026.06.11 Csütörtök	2026.06.12 Péntek
Reggeli	Briós^{1,3,7}, Tej⁷, Sárgabarack lekvár E: 224kcal Tel.zsír.: 3g CH: 34g Só: 0,5g Zsír: 5g Feh.: 9g Cuk.: 21g Ca: 237mg	Teljeskiőrlésű kenyér^{1,3,7}, Lilahagyma, Csipkebogyó tea, magyaros vajkrém⁷ E: 213kcal Tel.zsír.: 0g CH: 33g Só: 0,5g Zsír: 6g Feh.: 5g Cuk.: 9g Ca: 23mg	löncs felvágott⁶, Paradicsom, Tea citromlével, Kenyér félbarna^{1,3,7} E: 281kcal Tel.zsír.: 2g CH: 42g Só: 1,7g Zsír: 7g Feh.: 10g Cuk.: 15g Ca: 28mg	Tejeskávé, kalács^{1,3,7} E: 345kcal Tel.zsír.: 3g CH: 57g Só: 0,7g Zsír: 8g Feh.: 11g Cuk.: 24g Ca: 189mg	Tojáskrém^{3,7,10}, Gyümölcs tea, Kenyér félbarna^{1,3,7} E: 231kcal Tel.zsír.: 2g CH: 27g Só: 1,2g Zsír: 9g Feh.: 9g Cuk.: 1g Ca: 31mg
Ebéd	Tarhonyaleves¹, Csirke nuggets rántva^{1,3}, Lencsefőzelék^{1,7,10} E: 523kcal Tel.zsír.: 4g CH: 55g Só: 2,6g Zsír: 22g Feh.: 25g Cuk.: 3g Ca: 71mg	Zöldborsóleves eperlevéllel¹, Halrudacska rántva⁴, Párolt rizs E: 531kcal Tel.zsír.: 2g CH: 64g Só: 1,1g Zsír: 23g Feh.: 16g Cuk.: 1g Ca: 41mg	Tojásleves^{1,3}, Csirkepaprikás⁷, Tészta köret^{1,3} E: 511kcal Tel.zsír.: 3g CH: 52g Só: 1,7g Zsír: 22g Feh.: 26g Cuk.: 3g Ca: 58mg	Paprikás burgonya (serpenyős burgonya) virslivel⁶, Kenyér félbarna ebédhez^{1,3,7}, Tejszelet, csalamádé E: 488kcal Tel.zsír.: 5g CH: 54g Só: 4,3g Zsír: 22g Feh.: 19g Cuk.: 13g Ca: 85mg	Sertésraguleves, zöldborsós^{1,9}, Nudli (burgonyasodralék, krumplinudli)^{1,3} E: 417kcal Tel.zsír.: 1g CH: 57g Só: 1,4g Zsír: 11g Feh.: 20g Cuk.: 2g Ca: 55mg
Uzsonna	Alma, Háztartási keksz^{1,3,7} E: 287kcal Tel.zsír.: 1g CH: 55g Só: 0,6g Zsír: 5g Feh.: 6g Cuk.: 19g Ca: 27mg	Kenyér sajt uborka^{1,3,7} E: 298kcal Tel.zsír.: 7g CH: 28g Só: 1,8g Zsír: 14g Feh.: 16g Cuk.: 1g Ca: 336mg	puding vanília^{6,7} E: 152kcal Tel.zsír.: 1g CH: 31g Só: 0,1g Zsír: 1g Feh.: 3g Cuk.: 24g Ca: 111mg	Gyümölcskrém^{3,7} E: 104kcal Tel.zsír.: 1g CH: 16g Só: 0,1g Zsír: 2g Feh.: 4g Cuk.: 11g Ca: 94mg	Pizzás csiga^{1,7} E: 221kcal Tel.zsír.: g CH: 23g Só: g Zsír: 12g Feh.: 5g Cuk.: g Ca: mg
Energia:	1 033,39kcal	1 042,42kcal	944,39kcal	936,75kcal	868,92kcal
Zsír:	32,03g	42,94g	30,44g	31,60g	31,69g
Telített zsírsav:	7,62g	9,46g	6,58g	9,31g	3,12g
Fehérje:	40,51g	37,26g	38,68g	34,15g	33,58g
Szénhidrát:	143,20g	125,19g	124,51g	126,87g	107,55g
Cukor:	21,70g	4,97g	15,73g	24,32g	3,21g
Só:	3,68g	3,43g	3,58g	5,11g	2,57g
Ca (tej):	248,00mg	320,00mg	20,00mg	239,40mg	2,00mg

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. Szezám és abból készült termékek 12. Kén-dioxid 13. Puhatestűek 14. Csillagfűrt

A változás jogát fenntartjuk!