

óvodas

Étlap

2025. június 2 - 2025. június 6

Étkezés	2025.06.02 Hétfő	2025.06.03 Kedd	2025.06.04 Szerda	2025.06.05 Csütörtök	2025.06.06 Péntek
Reggeli	Kuglóf ^{1,3,7} , Kakaó ⁷ E: 377kcal Tel.zsír.: 4g CH: 58g Só: 0,6g Zsír: 9g Feh.: 13g Cuk.: 34g Ca: 256mg	Sajtos kifli ^{1,3} , Póréhagymás vajkrém ⁷ , Gyümölcs tea E: 189kcal Tel.zsír.: 4g CH: 24g Só: 1,0g Zsír: 7g Feh.: 7g Cuk.: 1g Ca: 68mg	Tej ⁷ , Kenyér félbarna ^{1,3,7} , Méz E: 249kcal Tel.zsír.: 2g CH: 42g Só: 1,1g Zsír: 4g Feh.: 12g Cuk.: 16g Ca: 241mg	Tojásrántotta hagymával, paprikával ³ , Tea citromlével, Kenyér félbarna ^{1,3,7} E: 283kcal Tel.zsír.: 1g CH: 40g Só: 1,5g Zsír: 8g Feh.: 9g Cuk.: 14g Ca: 34mg	Teljeskiőrlésű kenyér ^{1,3,7} , Paradicsom, Tej ⁷ , Trappista sajt ⁷ E: 331kcal Tel.zsír.: 6g CH: 36g Só: 1,3g Zsír: 12g Feh.: 19g Cuk.: 13g Ca: 459mg
Ebéd	Köményleves ¹ , Temesvári sertéstokány ^{1,7} , Tarhonya köret ¹ E: 460kcal Tel.zsír.: 3g CH: 39g Só: 1,9g Zsír: 26g Feh.: 16g Cuk.: 3g Ca: 55mg	Grízgaluska leves ^{1,3} , Csirke nuggets rántva ^{1,3} , Zöldborsó főzelék ^{1,7} , kenyér ^{1,3,7} E: 564kcal Tel.zsír.: 3g CH: 61g Só: 3,0g Zsír: 24g Feh.: 23g Cuk.: 5g Ca: 111mg	Karalábéleves (magyaros), tésztával ¹ , Csirkemell vada-smártással ^{1,7,9,10} , makaróni tészta ¹ E: 464kcal Tel.zsír.: 3g CH: 60g Só: 1,9g Zsír: 14g Feh.: 23g Cuk.: 8g Ca: 100mg	Meggyleves ^{1,7} , Sertés flekken ^{1,3,7,9} , Tört burgonya, csalamádé E: 421kcal Tel.zsír.: 2g CH: 52g Só: 2,9g Zsír: 15g Feh.: 17g Cuk.: 19g Ca: 74mg	Székelykáposzta ^{1,7} , Rostos gyümölcslé, Kenyér félbarna ^{1,3,7} E: 418kcal Tel.zsír.: 2g CH: 51g Só: 2,6g Zsír: 13g Feh.: 22g Cuk.: 6g Ca: 104mg
Uzsonna	almalé 12%-os, babapiskóta ^{1,3} E: 185kcal Tel.zsír.: 0g CH: 42g Só: 0,0g Zsír: 1g Feh.: 2g Cuk.: 35g Ca: 6mg	Vaníliás croissant ^{1,3,7} E: 41kcal Tel.zsír.: g CH: 8g Só: g Zsír: 1g Feh.: 1g Cuk.: g Ca: mg	Sonkakrém ⁷ , Kenyér félbarna ^{1,3,7} , Zöldáru uborka E: 189kcal Tel.zsír.: 1g CH: 28g Só: 1,7g Zsír: 4g Feh.: 9g Cuk.: 0g Ca: 35mg	Gyümölcs joghurt ⁷ , Kifli ^{1,3} E: 198kcal Tel.zsír.: 2g CH: 30g Só: 1,0g Zsír: 5g Feh.: 8g Cuk.: 17g Ca: 161mg	belvita jóreggelt erdei gyümölcsös ^{1,3,7} E: 225kcal Tel.zsír.: 1g CH: 34g Só: g Zsír: 8g Feh.: 4g Cuk.: g Ca: mg
Energia:	1 022,11kcal	794,63kcal	902,47kcal	902,44kcal	974,36kcal
Zsír:	36,33g	32,08g	22,13g	28,21g	32,54g
Telített zsírsav:	7,01g	7,62g	5,48g	5,92g	8,78g
Fehérje:	31,13g	30,85g	44,34g	34,65g	45,27g
Szénhidrát:	138,54g	92,79g	129,56g	122,22g	121,80g
Cukor:	19,79g	5,07g	18,05g	24,81g	19,43g
Só:	2,49g	4,05g	4,74g	5,41g	3,97g
Ca:	316,98mg	179,06mg	375,41mg	268,89mg	562,45mg

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

A változás jogát fenntartjuk!