

óvodas

Étlap

2025. szeptember 8 - 2025. szeptember 12

Étkezés	2025.09.08 Hétfő	2025.09.09 Kedd	2025.09.10 Szerda	2025.09.11 Csütörtök	2025.09.12 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	Körözött ⁷ , Gyümölcs tea, Kenyér félbarna ^{1,3,7} E: 195kcal Tel.zsír.: 2g CH: 29g Só: 1,1g Zsír: 4g Feh.: 10g Cuk.: 2g Ca: 48mg	Graham kenyér ^{1,3,7} , Paradicsom, Vaj ⁷ , Gyümölcs tea, Trappista sajt ⁷ E: 318kcal Tel.zsír.: 7g CH: 35g Só: 1,7g Zsír: 13g Feh.: 14g Cuk.: 3g Ca: 234mg	Póréhagymás vajkrém ⁷ , Tej ⁷ , Kenyér félbarna ^{1,3,7} E: 264kcal Tel.zsír.: 4g CH: 37g Só: 1,3g Zsír: 7g Feh.: 12g Cuk.: 11g Ca: 238mg	Teljeskiőrlésű kenyér ^{1,3,7} , Párizsikrém ^{6,7} , Zöldáru paprika, Tea citromlével E: 265kcal Tel.zsír.: 1g CH: 38g Só: 1,2g Zsír: 8g Feh.: 8g Cuk.: 14g Ca: 39mg
Ebéd	Köményleves ¹ , Temesvári sertéstokány ^{1,7} , párolt bulgur ¹ E: 291kcal Tel.zsír.: 2g CH: 10g Só: 1,6g Zsír: 22g Feh.: 11g Cuk.: 3g Ca: 45mg	Paradicsomleves ^{1,9} , Rántott halrúd mirelit (sütőben sütve) ^{1,3,4} , Párolt rizs, Tartármártás ^{3,7,10} E: 594kcal Tel.zsír.: 4g CH: 62g Só: 0,8g Zsír: 32g Feh.: 14g Cuk.: 6g Ca: 31mg	Magyaros karfiolleves tésztával ^{1,9} , Húsos tészta ^{1,7} E: 507kcal Tel.zsír.: 4g CH: 59g Só: 1,5g Zsír: 19g Feh.: 25g Cuk.: 6g Ca: 166mg	Csirke nuggets rántva ^{1,3} , Sárgaborsó főzelék ¹ , Piskótakocka ^{1,3,6} E: 655kcal Tel.zsír.: 3g CH: 93g Só: 3,0g Zsír: 19g Feh.: 26g Cuk.: 0g Ca: 32mg	Zöldség krémleves pirított tökaggal ^{1,7,9} , Székelykáposzta ^{1,7} , Kenyér félbarna ^{1,3,7} E: 462kcal Tel.zsír.: 3g CH: 40g Só: 3,7g Zsír: 21g Feh.: 26g Cuk.: 9g Ca: 155mg
Uzsonna	Zsemle ^{1,3,7} , Kenőmájás ^{6,7} , kígyó uborka E: 219kcal Tel.zsír.: 3g CH: 29g Só: 1,5g Zsír: 7g Feh.: 9g Cuk.: 1g Ca: 18mg	Alma, nápolyi ^{1,7} E: 138kcal Tel.zsír.: 2g CH: 19g Só: 0,1g Zsír: 6g Feh.: 2g Cuk.: 13g Ca: 26mg	belvita jóreggelt erdei gyümölcsös ^{1,3,7} E: 225kcal Tel.zsír.: 1g CH: 34g Só: g Zsír: 8g Feh.: 4g Cuk.: g Ca: mg	csokoládés puding ⁷ E: 156kcal Tel.zsír.: 1g CH: 31g Só: 0,1g Zsír: 2g Feh.: 4g Cuk.: 25g Ca: 114mg	Túrós táska ^{1,3,7} E: 117kcal Tel.zsír.: g CH: 19g Só: g Zsír: 2g Feh.: 4g Cuk.: g Ca: mg
Energia:	851,36kcal	927,19kcal	1 050,35kcal	1 075,71kcal	843,08kcal
Zsír:	37,65g	42,13g	39,32g	28,64g	30,27g
Telített zsírsav:	8,92g	7,71g	11,63g	7,84g	4,42g
Fehérje:	32,76g	25,62g	42,67g	41,72g	38,04g
Szénhidrát:	92,98g	108,67g	127,79g	161,15g	97,35g
Cukor:	15,43g	11,83g	8,41g	16,07g	15,46g
Só:	3,85g	1,94g	3,19g	4,41g	4,90g
Ca:	292,37mg	104,82mg	400,79mg	383,50mg	193,34mg

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. Csillagfürt

A változás jogát fenntartjuk!