

Étlap Óvoda

Étlap

2026. június 15 - 2026. június 19

Étkezés	2026.06.15 Hétfő	2026.06.16 Kedd	2026.06.17 Szerda	2026.06.18 Csütörtök	2026.06.19 Péntek
Tízórai	Tej ⁷ Kakaós krém ^{6,7} Teljesörlesű kenyér ¹ E: 375kcal Tel.zsír.: 5g CH: 50g Só: 0,8g Zsír: 13g Feh.: 13g Cuk.: 28g Ca: 258mg	Gyümölcs tea Hot dog ^{1,6,10} E: 253kcal Tel.zsír.: 1g CH: 39g Só: 1,6g Zsír: 6g Feh.: 10g Cuk.: 9g Ca: 24mg	Kakaó ⁷ Csirkemell sonka ⁶ margarin csökkentett zsírtartalmú Teljesörlesű kenyér ¹ Paradicsom E: 245kcal Tel.zsír.: 1g CH: 36g Só: 1,5g Zsír: 5g Feh.: 13g Cuk.: 8g Ca: 47mg	Gyümölcs tea natúr sajtkrém ⁷ Rozsos kenyér ¹ Kígyó uborka E: 110kcal Tel.zsír.: 3g CH: 12g Só: 0,4g Zsír: 6g Feh.: 2g Cuk.: 9g Ca: 34mg	
Ebéd	Sertésraguleves ^{1,9} Káposztás tészta (káposztás kocka) ¹ Görögdinnye E: 499kcal Tel.zsír.: 1g CH: 71g Só: 1,5g Zsír: 14g Feh.: 21g Cuk.: 25g Ca: 98mg	Fokhagymakrémleves ^{1,7} Levesgyöngy ^{1,3,7} Sült csirkemell csíkok Sóskafezelék ^{1,7} Főtt burgonya fél adag E: 407kcal Tel.zsír.: 4g CH: 32g Só: 1,8g Zsír: 18g Feh.: 26g Cuk.: 8g Ca: 130mg	Gyros tál Sült hasábburgonya Ivólé E: 745kcal Tel.zsír.: 5g CH: 87g Só: 1,2g Zsír: 33g Feh.: 23g Cuk.: 6g Ca: 28mg	Babgulyás ^{1,9} Kókusz kocka ^{1,3,7} E: 378kcal Tel.zsír.: 2g CH: 38g Só: 1,4g Zsír: 17g Feh.: 17g Cuk.: 2g Ca: 56mg	
Uzsonna	Füldői füstölt szelet margarin csökkentett zsírtartalmú zsemle ¹ Kígyó uborka E: 189kcal Tel.zsír.: 3g CH: 30g Só: 1,3g Zsír: 4g Feh.: 7g Cuk.: 1g Ca: 23mg	Diákcsemege szalámi Margarin Teljeskiörlesű zsemle ¹ Retek hónapos E: 301kcal Tel.zsír.: 1g CH: 27g Só: 2,2g Zsír: 16g Feh.: 12g Cuk.: 0g Ca: 1mg	Pizzás csiga ^{1,7} E: 221kcal Tel.zsír.: g CH: 23g Só: g Zsír: 12g Feh.: 5g Cuk.: g Ca: mg	Kenőmájás ⁶ TV paprika Rozsos zsemle ¹ E: 258kcal Tel.zsír.: 4g CH: 32g Só: 2,7g Zsír: 9g Feh.: 11g Cuk.: g Ca: 13mg	
Energia:	1 063,62kcal	960,59kcal	1 210,31kcal	745,40kcal	kcal
Zsír:	31,62g	40,06g	49,63g	32,46g	g
Telített zsírsav:	8,87g	7,09g	6,20g	9,21g	g
Fehérje:	40,98g	48,86g	41,02g	29,37g	g
Szénhidrát:	151,45g	97,68g	145,53g	82,54g	g
Cukor:	41,76g	5,20g	11,72g	4,11g	g
Só:	3,55g	5,63g	2,72g	4,60g	g
Ca (tej):	240,00mg	35,75mg	2,40mg	22,20mg	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
A vállalkozás jogát fenntartjuk!