

Étlap Óvoda

Étlap

2025. szeptember 1 - 2025. szeptember 5

Étkezés	2025.09.01 Hétfő	2025.09.02 Kedd	2025.09.03 Szerda	2025.09.04 Csütörtök	2025.09.05 Péntek
Tízórai	Gyümölcs tea Kenőmájas ⁶ Rozsos kenyér ¹ Paradicsom E: 252kcal Tel.zsír.: 4g CH: 33g Só: 2,7g Zsír: 9g Feh.: 9g Cuk.: 8g Ca: 6mg	Kakaó ⁷ Margarin ⁶ Félbarna kenyér ¹ Tavaszi felvágott ⁶ Kígyó uborka E: 214kcal Tel.zsír.: 2g CH: 29g Só: 1,5g Zsír: 7g Feh.: 8g Cuk.: 5g Ca: 31mg	Gyümölcs tea Főtt tojás ³ Vajkrém ⁷ Fejes saláta Kenyer ¹ E: 201kcal Tel.zsír.: 2g CH: 34g Só: 1,0g Zsír: 4g Feh.: 6g Cuk.: 8g Ca: 17mg	Tejeskávé ^{1,7} Túrós táska E: 289kcal Tel.zsír.: 3g CH: 39g Só: 0,2g Zsír: 9g Feh.: 13g Cuk.: 11g Ca: 240mg	Gyümölcs tea Padlizsánkrém ^{3,10} Félbarna kenyér ¹ E: 194kcal Tel.zsír.: 0g CH: 35g Só: 1,2g Zsír: 3g Feh.: 5g Cuk.: 9g Ca: 16mg
Ebéd	Nyírségi gombóclevés ^{1,7,9} Mákos tészta ¹ Görögdinnye E: 535kcal Tel.zsír.: 4g CH: 68g Só: 1,5g Zsír: 19g Feh.: 21g Cuk.: 13g Ca: 248mg	Zöldséglevés daragaluskával ^{1,3,9} Sült csirkemell csíkok Pirított dara ¹ Meggymártás ^{1,7} E: 582kcal Tel.zsír.: 3g CH: 79g Só: 2,0g Zsír: 15g Feh.: 29g Cuk.: 21g Ca: 83mg	FokhagymakréMLEVES ^{1,7} Levesgyöngy ^{1,3,7} Halrudacska rántva ^{1,4} Párolt rizs Tartármártás ^{3,7,10} E: 672kcal Tel.zsír.: 5g CH: 65g Só: 2,7g Zsír: 38g Feh.: 17g Cuk.: 3g Ca: 45mg	Zöldbableves magyaros ^{1,9} Fasírt (sertés) ^{1,3} Burgonyafőzelék ^{1,7} E: 422kcal Tel.zsír.: 3g CH: 38g Só: 2,8g Zsír: 22g Feh.: 17g Cuk.: 4g Ca: 67mg	Paradicsomleves ^{1,3,9} Tarhonyáshús ¹ Csemege uborka édesítővel ^{9,10} E: 431kcal Tel.zsír.: 1g CH: 53g Só: 3,6g Zsír: 15g Feh.: 20g Cuk.: 4g Ca: 54mg
Uzsonna	Téliszalámi ⁶ Margarin ⁶ Rozsos kifli Kígyó uborka E: 213kcal Tel.zsír.: 3g CH: 25g Só: 1,2g Zsír: 9g Feh.: 8g Cuk.: 1g Ca: 19mg	Túró rudi ^{6,7} Croissant ¹ E: 238kcal Tel.zsír.: 5g CH: 22g Só: 0,4g Zsír: 15g Feh.: 4g Cuk.: 9g Ca: 41mg	Zala felvágott ⁶ Margarin ⁶ Korpás zsemle ¹ Kaliforniai paprika E: 226kcal Tel.zsír.: 3g CH: 26g Só: 1,4g Zsír: 9g Feh.: 10g Cuk.: 0g Ca: 20mg	Párizsi ⁶ Margarin ⁶ Rozsos zsemle ¹ Kígyó uborka E: 226kcal Tel.zsír.: 1g CH: 30g Só: 2,4g Zsír: 8g Feh.: 8g Cuk.: 0g Ca: 9mg	Medve kockasajt ⁷ Sajtos kifli ^{1,7} E: 180kcal Tel.zsír.: 3g CH: 24g Só: 1,0g Zsír: 5g Feh.: 9g Cuk.: 1g Ca: 150mg
Energia:	1 000,04kcal	1 034,17kcal	1 099,30kcal	938,04kcal	804,29kcal
Zsír:	36,54g	36,73g	51,55g	38,45g	23,26g
Telített zsírsav:	10,56g	9,94g	10,09g	7,11g	4,37g
Fehérje:	38,60g	40,60g	32,11g	37,69g	34,72g
Szénhidrát:	126,50g	130,52g	125,00g	106,44g	112,15g
Cukor:	7,29g	15,42g	3,75g	15,86g	6,66g
Só:	5,35g	3,87g	5,04g	5,44g	5,80g
Ca:	272,28mg	154,99mg	82,19mg	316,25mg	219,43mg

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!