

Étlap Óvoda

Étlap

2025. június 30 - 2025. július 4

Étkezés	2025.06.30 Hétfő	2025.07.01 Kedd	2025.07.02 Szerda	2025.07.03 Csütörtök	2025.07.04 Péntek
Tízórai	Gyümölcs tea Kenőmájas ⁶ Félbarna kenyér ¹ Kígyó uborka E: 281kcal Tel.zsír.: 4g CH: 39g Só: 2,0g Zsír: 9g Feh.: 11g Cuk.: 7g Ca: 18mg	Kakaó ⁷ Méz Teavaj ⁷ Kenyér ¹ E: 302kcal Tel.zsír.: 6g CH: 40g Só: 1,3g Zsír: 13g Feh.: 6g Cuk.: 10g Ca: 31mg	Gyümölcs tea Padlizsánkrém Rozsos kenyér ¹ E: 161kcal Tel.zsír.: g CH: 34g Só: 2,0g Zsír: 1g Feh.: 4g Cuk.: 9g Ca: 4mg	Tej ⁷ Csokoládés gabonagolyó E: 238kcal Tel.zsír.: 3g CH: 35g Só: 0,3g Zsír: 7g Feh.: 9g Cuk.: 11g Ca: 240mg	Gyümölcs tea Bundás kenyér ^{1,3} Paradicsom E: 245kcal Tel.zsír.: 1g CH: 40g Só: 1,9g Zsír: 7g Feh.: 6g Cuk.: 8g Ca: 15mg
Ebéd	Csirkeraguleves, tárkonyos ^{1,7,9} Szilvalekvárral töltött nudli ^{1,3} Görögdinnye E: 570kcal Tel.zsír.: 2g CH: 91g Só: 2,7g Zsír: 11g Feh.: 22g Cuk.: 30g Ca: 76mg	Kertészleves ^{1,9} Rakott karfiol ⁷ E: 330kcal Tel.zsír.: 2g CH: 27g Só: 1,8g Zsír: 16g Feh.: 18g Cuk.: 10g Ca: 100mg	Tojásleves ^{1,3} Gyros tál Tzatziki saláta ⁷ E: 591kcal Tel.zsír.: 6g CH: 56g Só: 2,3g Zsír: 29g Feh.: 25g Cuk.: 8g Ca: 176mg	Májgombóc leves ^{1,3} Dino nuggets ^{1,3} Zöldborsó főzelék ^{1,7} Félbarna kenyér ¹ E: 572kcal Tel.zsír.: 3g CH: 66g Só: 3,9g Zsír: 22g Feh.: 27g Cuk.: 4g Ca: 114mg	Paradicsomleves ^{1,3,9} Tarhonyáshús ¹ Csemege uborka ^{9,10} E: 431kcal Tel.zsír.: 1g CH: 53g Só: 3,6g Zsír: 15g Feh.: 20g Cuk.: 4g Ca: 54mg
Uzsonna	Párizsi ⁶ Margarin ⁶ Császárszemle ¹ Kaliforniai paprika E: 141kcal Tel.zsír.: 1g CH: 30g Só: 0,6g Zsír: 10g Feh.: 7g Cuk.: 0g Ca: 32mg	Margarin ⁶ Sajt szelet ⁷ Rozsos kifli Kígyó uborka E: 161kcal Tel.zsír.: 1g CH: 25g Só: 0,7g Zsír: 4g Feh.: 6g Cuk.: 1g Ca: 17mg	Gyümölcsjoghurt ⁷ Croissant ¹ E: 325kcal Tel.zsír.: 6g CH: 34g Só: 0,5g Zsír: 17g Feh.: 8g Cuk.: 21g Ca: 183mg	Kifli ¹ Téliszalámi ⁶ Margarin ⁶ Kaliforniai paprika E: 200kcal Tel.zsír.: 3g CH: 24g Só: 1,2g Zsír: 8g Feh.: 7g Cuk.: 0g Ca: 13mg	Túró rudi ^{6,7} Sajtos rúd ^{1,7} E: 220kcal Tel.zsír.: 5g CH: 21g Só: 0,0g Zsír: 12g Feh.: 5g Cuk.: 11g Ca: mg
Energia:	991,64kcal	792,86kcal	1 077,70kcal	1 009,92kcal	895,57kcal
Zsír:	29,59g	32,98g	46,73g	37,00g	34,00g
Telített zsírsav:	6,59g	9,19g	11,60g	8,92g	6,55g
Fehérje:	39,96g	30,37g	37,43g	41,90g	31,10g
Szénhidrát:	159,46g	91,79g	123,57g	124,46g	114,02g
Cukor:	22,11g	13,61g	15,60g	14,65g	5,13g
Só:	5,35g	3,81g	4,85g	5,37g	5,46g
Ca:	125,20mg	148,05mg	363,56mg	366,99mg	68,72mg

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

A változás jogát fenntartjuk!