

Étlap Óvoda

Étlap

2025. június 9 - 2025. június 13

Étkezés	2025.06.10 Kedd	2025.06.11 Szerda	2025.06.12 Csütörtök	2025.06.13 Péntek
Tízórai	Tej ⁷ Csokoládés gabonagolyó E: 238kcal Tel.zsír.: 3g CH: 35g Só: 0,3g Zsír: 7g Feh.: 9g Cuk.: 11g Ca: 240mg	Karamellás tej ⁷ Párizsi ⁶ Margarin ⁶ Rozsos kenyér ¹ Kígyó uborka E: 353kcal Tel.zsír.: 2g CH: 55g Só: 2,8g Zsír: 9g Feh.: 12g Cuk.: 25g Ca: 212mg	Gyümölcs tea Fürdői füstölt szelet Margarin ⁶ Teljesörlésű kenyér ¹ Kaliforniai paprika E: 196kcal Tel.zsír.: 3g CH: 32g Só: 0,8g Zsír: 5g Feh.: 6g Cuk.: 7g Ca: 18mg	Gyümölcs tea Tojáskrém ^{3,10} Félbarna kenyér ¹ Fejes saláta E: 210kcal Tel.zsír.: 1g CH: 34g Só: 1,2g Zsír: 6g Feh.: 5g Cuk.: 8g Ca: 19mg
Ebéd	Tarhonyaleves ^{1,3} Sült virsli ⁶ Fejtettbabfőzelék ^{1,7} Alma Félbarna kenyér ¹ E: 679kcal Tel.zsír.: 5g CH: 82g Só: 3,7g Zsír: 22g Feh.: 30g Cuk.: 10g Ca: 65mg	PóréhagymakréMLEVES ^{1,7} Levesgyöngy ^{1,3,7} Bolognai makaróni ^{1,7} E: 501kcal Tel.zsír.: 5g CH: 43g Só: 1,9g Zsír: 28g Feh.: 19g Cuk.: 5g Ca: 148mg	Zöldborsóleves ¹ Fasírt (csirke) ^{1,3} Burgonyafőzelék ^{1,7} E: 429kcal Tel.zsír.: 3g CH: 41g Só: 2,6g Zsír: 24g Feh.: 16g Cuk.: 3g Ca: 70mg	Gulyásleves csipetkével, sertésből Tejberizs erdei gyümölcsöntettel ⁷ Félbarna kenyér ¹ E: 678kcal Tel.zsír.: 2g CH: 94g Só: 2,2g Zsír: 21g Feh.: 26g Cuk.: 33g Ca: 253mg
Uzsonna	Soproni felvágott Margarin ⁶ Sajtos zsemle ^{1,7} TV paprika E: 182kcal Tel.zsír.: 3g CH: 24g Só: 1,0g Zsír: 7g Feh.: 7g Cuk.: 0g Ca: 69mg	Diákcsemege szalámi Margarin ⁶ Császárzsemle ¹ Kaliforniai paprika E: 141kcal Tel.zsír.: 1g CH: 22g Só: 0,3g Zsír: 11g Feh.: 7g Cuk.: 0g Ca: 22mg	Gyümölcsjoghurt ⁷ Kakaós kifli ¹ E: 250kcal Tel.zsír.: 3g CH: 46g Só: 0,6g Zsír: 8g Feh.: 10g Cuk.: 19g Ca: 157mg	Sajtos pereg ^{1,7} E: 134kcal Tel.zsír.: g CH: 21g Só: g Zsír: 4g Feh.: 4g Cuk.: g Ca: mg
Energia:	1 099,12kcal	995,13kcal	874,53kcal	1 022,56kcal
Zsír:	35,11g	47,88g	36,24g	30,20g
Telített zsírsav:	10,80g	8,74g	8,87g	3,31g
Fehérje:	45,99g	37,75g	32,34g	34,81g
Szénhidrát:	140,11g	120,76g	119,51g	148,44g
Cukor:	20,59g	14,66g	8,45g	13,15g
Só:	5,02g	4,98g	4,11g	3,36g
Ca:	374,28mg	381,73mg	244,88mg	272,57mg

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

A változás jogát fenntartjuk!