

Óvodás étlap

Étlap

2025. május 12 - 2025. május 16

Étkezés	2025.05.12 Hétfő	2025.05.13 Kedd	2025.05.14 Szerda	2025.05.15 Csütörtök	2025.05.16 Péntek
Tízórai	Teljes kiőrlésű kenyér B _{1,3,7} , Párizsi B, Sörretek B, Margarin Delma, tea meggy- berkenye E: 227kcal Tel.zsír: 0g CH: 27g Só: 1,0g Zsír: 10g Feh.: 7g H.Cuk: 7g Ca: 13mg	Briós B _{1,3,7} , Karamellás tej B ₇ E: 210kcal Tel.zsír: 3g CH: 30g Só: 0,6g Zsír: 15g Feh.: 9g H.Cuk: 4g Ca: 236mg	zsemle teljes kiőrlésű ₁ , Margarin Delma, Főtt tojás B ₃ , tea meggy- berkenye, Kigyóborka E: 327kcal Tel.zsír: 2g CH: 42g Só: 1,0g Zsír: 11g Feh.: 13g H.Cuk: 7g Ca: 28mg	Nagy kifli _{1,3} , Májas baromfi családi B _{1,6,10} , TV paprika, Tea erdei gyümölcsös E: 168kcal Tel.zsír: g CH: 28g Só: 0,6g Zsír: 4g Feh.: 5g H.Cuk: 7g Ca: 4mg	zsemle teljes kiőrlésű ₁ , Póréhagymás vajkrém ₇ , tea meggy- berkenye E: 237kcal Tel.zsír: 2g CH: 41g Só: 0,7g Zsír: 5g Feh.: 5g H.Cuk: 7g Ca: 2mg
Ebéd	Csontleves cérnametél _{1,3,6,7,9,10} , Bolognai spagetti B _{1,3,7,10} E: 539kcal Tel.zsír: 5g CH: 66g Só: 0,8g Zsír: 17g Feh.: 27g H.Cuk: 6g Ca: 174mg	Lebbencsleves B _{1,3,7,9,10} , Zöldborsófőzelék B _{1,7} , Sült virsli M.Mentes, Túró rudi _{5,7,8} E: 571kcal Tel.zsír: 7g CH: 62g Só: 1,1g Zsír: 27g Feh.: 19g H.Cuk: 6g Ca: 97mg	Jókai bableves 2 _{1,5,6,7,8,9,10,11} , Mákos- meggyes kevert sütemény _{1,3,5,6,7,8,10,11,12} E: 560kcal Tel.zsír: 5g CH: 56g Só: 0,6g Zsír: 23g Feh.: 26g H.Cuk: 13g Ca: 163mg	Zellerkrémleves levesgyönggyel B _{1,3,7,9,10} , Zöldséges rizseshús B E: 504kcal Tel.zsír: 3g CH: 66g Só: 0,6g Zsír: 16g Feh.: 22g H.Cuk: g Ca: 78mg	Reszelt leves B _{1,3,7,9,10} , Burgonyás pogácsa házi B _{1,3,7} , Székelykáposzta B _{1,7,10} E: 553kcal Tel.zsír: 7g CH: 47g Só: 1,5g Zsír: 29g Feh.: 23g H.Cuk: g Ca: 143mg
Uzsonna	Kakaós csiga B _{1,3,7} , Alma E: 259kcal Tel.zsír: g CH: 36g Só: 0,3g Zsír: 10g Feh.: 4g H.Cuk: g Ca: 14mg	Sajtos kifli B, Olasz felvágott M.Mentes, Zöldáru kápia paprika, Margarin Delma E: 235kcal Tel.zsír: 0g CH: 25g Só: 1,3g Zsír: 11g Feh.: 10g H.Cuk: g Ca: 2mg	Sajtkrém rúd _{1,3,6,7,8,9,10,11} , Sárgarépa csik-hasáb E: 196kcal Tel.zsír: 0g CH: 20g Só: 0,8g Zsír: 10g Feh.: 5g H.Cuk: g Ca: 6mg	Iekváros levél _{1,3,6,7,8,9,10,11} E: 233kcal Tel.zsír: g CH: 356g Só: 0,3g Zsír: 8g Feh.: 3g H.Cuk: g Ca: mg	Alma, Zab szelet erdei gyümölcsös _{1,3,5,7,8} E: 277kcal Tel.zsír: g CH: 41g Só: 0,4g Zsír: 10g Feh.: 4g H.Cuk: g Ca: 14mg
Energia:	1 024,84kcal	1 016,36kcal	1 082,50kcal	905,36kcal	1 066,78kcal
Zsír:	37,58g	52,74g	44,57g	28,54g	43,88g
Telített zsírsav:	4,53g	10,67g	6,40g	2,90g	9,34g
Fehérje:	37,75g	37,79g	44,39g	29,96g	32,94g
Szénhidrát:	129,03g	116,82g	118,08g	450,19g	129,47g
Hozzáadott cukor:	13,39g	9,99g	19,98g	6,99g	6,99g
Só:	2,10g	3,01g	2,37g	1,54g	2,58g
Ca:	200,28mg	335,23mg	196,37mg	81,85mg	159,28mg

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!