

TOJÁSMENTES ÓVODA

Étlap

2025. június 30 - 2025. július 6

Étkezés	2025.06.30 Hétfő	2025.07.01 Kedd	2025.07.02 Szerda	2025.07.03 Csütörtök	2025.07.04 Péntek	2025.07.05 Szombat	2025.07.06 Vasárnap
Tízórai	Zöldfűszeres vajkrém [7], Gyümölcs tea, Kenyér (félbarna) [1] E: 199kcal Feh.: 5g SÓ: 0,5g Zsír: 5g CH: 32g	Karamellás tej [7], Liga margarin 20% Zsirtartalmú, Kifli (44 G) [1,7] E: 310kcal Feh.: 10g SÓ: 0,9g Zsír: 6g CH: 55g	Sárgarépakrém [7], Tej [7], teljesörlésű kenyér [1] E: 201kcal Feh.: 9g SÓ: 1,0g Zsír: 5g CH: 28g	Tej, UHT (1,5 %) [7], Corn Flakes E: 243kcal Feh.: 9g SÓ: 0,9g Zsír: 3g CH: 43g	Kakaó ital [7], magyaros vajkrém [7], Paradicsom, Graham kenyér E: 275kcal Feh.: 10g SÓ: 0,8g Zsír: 12g CH: 32g		
Ebéd	Tavaszi leves [1,9], Sós kamartás [1,7], Tört burgonya, VIRSLI E: 553kcal Feh.: 13g SÓ: 0,5g Zsír: 33g CH: 48g	Babgulyás [1,9], Izes bukta tojásmentes [1,7] E: 502kcal Feh.: 20g SÓ: 0,3g Zsír: 15g CH: 68g	Legényfogó leves [7,9], Gránátos (burgonyás) kocka tojásmentes [1] E: 528kcal Feh.: 23g SÓ: 0,2g Zsír: 17g CH: 67g	Csontleves [1], Székelykáposzta [1,7], Kenyér (félbarna) [1] E: 631kcal Feh.: 30g SÓ: 0,6g Zsír: 15g CH: 84g	Köménymaglevés pirított kenyérkockával [1], Gombás sertésszelet [1,7], Petrezselymes rizs E: 654kcal Feh.: 21g SÓ: 0,4g Zsír: 35g CH: 61g		
Uzsonna	Nektarin, Szárnyas húskrém, Teljes kiőrlésű zsemle 54 GR [1,6] E: 200kcal Feh.: 11g SÓ: 0,6g Zsír: 4g CH: 28g	Liga margarin 20% Zsirtartalmú, teljesörlésű kenyér [1], Kaliforniai Paprika E: 103kcal Feh.: 3g SÓ: 0,6g Zsír: 3g CH: 16g	Császárszemle [1,7], Alma, Párizsi felvágott E: 253kcal Feh.: 4g SÓ: 0,5g Zsír: 4g CH: 27g	teljesörlésű kenyér [1], paprika, Vegetáriánus pástétom olivával E: 162kcal Feh.: 5g SÓ: 0,9g Zsír: 3g CH: 26g	Felvágott csirkemell sonka [6], Uborka/kigyó/, Teljes kiőrlésű zsemle 54 GR [1,6] E: 103kcal Feh.: 6g SÓ: 0,8g Zsír: 1g CH: 17g		
Energia:	952,00kcal	913,90kcal	982,28kcal	1 036,38kcal	1 032,19kcal	kcal	kcal
Zsír:	41,09g	24,04g	26,80g	21,31g	47,42g	g	g
Fehérje:	29,02g	33,16g	35,58g	44,24g	36,86g	g	g
Szénhidrát:	107,82g	139,44g	122,23g	153,27g	109,21g	g	g
Só:	1,57g	1,72g	1,60g	2,32g	1,86g	g	g

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!