

Óvoda Eper-Málna

Étkezés	2025.06.16 Hétfő	2025.06.17 Kedd	2025.06.18 Szerda	2025.06.19 Csütörtök	2025.06.20 Péntek
Tízórai	Tea E: 29kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 7g, Cuk: 0g, Só: 0,0g vajkrém natur⁷ E: 38kcal, Zsír: 4g, T.zsír: 2g, Feh.: 0g, CH: 0g, Cuk: 0g, Só: 0,0g Vizes zsemle¹ E: 149kcal, Zsír: 1g, T.zsír: 0g, Feh.: 5g, CH: 31g, Cuk: 0g, Só: 0,8g	Tej⁷ E: 97kcal, Zsír: 3g, T.zsír: 2g, Feh.: 7g, CH: 11g, Cuk: 11g, Só: 0,3g Kalács^{1,3,7} E: 161kcal, Zsír: 4g, T.zsír: 2g, Feh.: 5g, CH: 26g, Cuk: 0g, Só: 0,4g	Tea E: 29kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 7g, Cuk: 0g, Só: 0,0g Körözött^{7,18} E: 52kcal, Zsír: 3g, T.zsír: 2g, Feh.: 4g, CH: 2g, Cuk: 1g, Só: 0,3g Lilahagyma E: 10kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 2g, Cuk: 2g, Só: 0,0g Vizes zsemle¹ E: 149kcal, Zsír: 1g, T.zsír: 0g, Feh.: 5g, CH: 31g, Cuk: 0g, Só: 0,8g	Puncsos tej⁷ E: 127kcal, Zsír: 3g, T.zsír: 2g, Feh.: 7g, CH: 18g, Cuk: 11g, Só: 0,3g Vajaska^{1,3} E: 146kcal, Zsír: 3g, T.zsír: 2g, Feh.: 6g, CH: 23g, Cuk: 0g, Só: 0,9g	Tea E: 29kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 7g, Cuk: 0g, Só: 0,0g Margarin E: 22kcal, Zsír: 2g, T.zsír: 1g, Feh.: 0g, CH: 0g, Cuk: 0g, Só: 0,1g Fokhagymás felvágott⁷ E: 86kcal, Zsír: 7g, T.zsír: 0g, Feh.: 2g, CH: 1g, Cuk: 0g, Só: 0,0g Kenyér¹ E: 104kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 3g, CH: 22g, Cuk: 0g, Só: 0,6g
Ebéd	Zöldborsóleves^{1,3} E: 108kcal, Zsír: 4g, T.zsír: 1g, Feh.: 4g, CH: 12g, Cuk: 1g, Só: 0,9g Húsgombóc³ E: 236kcal, Zsír: 18g, T.zsír: 0g, Feh.: 11g, CH: 7g, Cuk: 0g, Só: 0,9g Paradicsommártás¹ E: 99kcal, Zsír: 4g, T.zsír: 0g, Feh.: 1g, CH: 14g, Cuk: 0g, Só: 0,5g teljes kiőrlésű kenyér ebéd¹ E: 53kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 2g, CH: 9g, Cuk: 0g, Só: 0,3g	Rizsleves tej, tojás, zellermentes E: 128kcal, Zsír: 5g, T.zsír: 1g, Feh.: 2g, CH: 18g, Cuk: 2g, Só: 0,9g Sajtos-tejfölös csirkemell⁷ E: 189kcal, Zsír: 11g, T.zsír: 5g, Feh.: 21g, CH: 1g, Cuk: 1g, Só: 1,1g Tészta köret¹ E: 232kcal, Zsír: 3g, T.zsír: 0g, Feh.: 8g, CH: 44g, Cuk: 0g, Só: 0,1g	Húsleves (sertés), cérnametéllel^{1,3} E: 75kcal, Zsír: 1g, T.zsír: 0g, Feh.: 3g, CH: 14g, Cuk: 6g, Só: 1,1g Főtt hús E: 207kcal, Zsír: 17g, T.zsír: 0g, Feh.: 12g, CH: 0g, Cuk: 0g, Só: 0,9g Főtt burgonya fél adag E: 64kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 2g, CH: 14g, Cuk: 0g, Só: 0,3g Meggymártás^{1,7} E: 223kcal, Zsír: 5g, T.zsír: 3g, Feh.: 2g, CH: 40g, Cuk: 8g, Só: 0,1g	BrokkolikréMLEVES^{1,3,7} E: 90kcal, Zsír: 7g, T.zsír: 2g, Feh.: 2g, CH: 4g, Cuk: 1g, Só: 0,8g Sült csirkecomb E: 244kcal, Zsír: 19g, T.zsír: 3g, Feh.: 17g, CH: 1g, Cuk: 0g, Só: 0,9g Burgonyapüré⁷ E: 226kcal, Zsír: 12g, T.zsír: 3g, Feh.: 5g, CH: 24g, Cuk: 4g, Só: 0,7g	Szárazbab leves^{1,7,9,18} E: 181kcal, Zsír: 7g, T.zsír: 2g, Feh.: 8g, CH: 22g, Cuk: 3g, Só: 0,9g Grízes (darás) tészta-barcklekvárral tojásmentes¹ E: 325kcal, Zsír: 2g, T.zsír: 0g, Feh.: 8g, CH: 67g, Cuk: 2g, Só: 0,5g teljes kiőrlésű kenyér ebéd¹ E: 53kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 2g, CH: 9g, Cuk: 0g, Só: 0,3g
Uzsonna	Csirkemellsonka E: 0kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 0g, Cuk: 0g, Só: 0,0g Zöldáru paprika E: 2kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 0g, Cuk: 0g, Só: 0,0g Margarin E: 22kcal, Zsír: 2g, T.zsír: 1g, Feh.: 0g, CH: 0g, Cuk: 0g, Só: 0,1g Kenyér¹ E: 104kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 3g, CH: 22g, Cuk: 0g, Só: 0,6g	Margarin E: 22kcal, Zsír: 2g, T.zsír: 1g, Feh.: 0g, CH: 0g, Cuk: 0g, Só: 0,1g vadász felvágott E: 48kcal, Zsír: 4g, T.zsír: 1g, Feh.: 3g, CH: 0g, Cuk: 0g, Só: 0,6g teljes kiőrlésű kenyér¹ E: 107kcal, Zsír: 1g, T.zsír: 0g, Feh.: 4g, CH: 18g, Cuk: 0g, Só: 0,7g Zöldáru uborka E: 1kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 0g, Cuk: 0g, Só: 0,0g	Margarin E: 22kcal, Zsír: 2g, T.zsír: 1g, Feh.: 0g, CH: 0g, Cuk: 0g, Só: 0,1g Méz E: 65kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 16g, Cuk: 0g, Só: 0,0g teljes kiőrlésű kenyér¹ E: 107kcal, Zsír: 1g, T.zsír: 0g, Feh.: 4g, CH: 18g, Cuk: 0g, Só: 0,7g	harcsapástétom E: 60kcal, Zsír: 5g, T.zsír: 1g, Feh.: 2g, CH: 1g, Cuk: 0g, Só: 0,2g korpás kifli tej,-tojás,-szójamentes (kornspitz)¹ E: 279kcal, Zsír: 2g, T.zsír: 0g, Feh.: 9g, CH: 50g, Cuk: 2g, Só: 1,5g kápia paprika E: 9kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 2g, Cuk: 0g, Só: 0,0g	Pizzás csiga 50^{1,3,7} E: 217kcal, Zsír: 11g, T.zsír: 6g, Feh.: 6g, CH: 24g, Cuk: 2g, Só: 1,0g Alma E: 38kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 8g, Cuk: 8g, Só: 0,0g
Energia:	840,04kcal	984,68kcal	1 003,60kcal	1 180,31kcal	1 056,08kcal
Zsír:	34,02g	33,55g	30,44g	51,73g	30,91g
Telített zsírsav:	4,16g	11,19g	5,40g	12,45g	9,28g
Fehérje:	26,97g	49,96g	32,58g	48,50g	29,62g
Szénhidrát:	102,40g	117,82g	144,25g	123,83g	158,98g
Cukor:	2,42g	14,18g	17,96g	17,11g	15,01g
Só:	4,08g	4,07g	4,23g	5,35g	3,41g
Ca:	60,00mg	400,31mg	169,45mg	446,54mg	111,57mg

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. Csillagfürt 15. Citrusfélék 16. Banán 17. kakaófélék 18. Fűszerpaprika 19. Marhahús 20. Paradicsom 21. Málna 22. Eper