Dobó Óvoda

Étlap

2025. augusztus 4 - 2025. augusztus 8

Étkezés	2025.08.04 Hétfõ	2025.08.05 Kedd	2025.08.06 Szerda	2025.08.07 Csütörtök	2025.08.08 Péntek
Tízórai	tej 1,5%$_{7}$, sajtos bagett$_{1,7}$, margarin csökkentett zsírtartalmú E: 251,75kcal Zsír: 6,45g Tel.zsír.: 2,29g Feh.: 7,81g CH: 41,11g Cuk: 10,61g Só: 0,40g Ca: 228,42mg	Sajtkrém házi$_{7}$, tej 1,5%$_{7}$, teljesörlésû kenyér$_{1,3,7}$, paradicsom E: 355,05kcal Zsír: 14,87g Tel.zsír.: 7,79g Feh.: 19,50g CH: 35,37g Cuk: 12,09g Só: 1,43g Ca: 486,56mg	Zala felvágott$_{6}$, Tejeskávé$_{7}$, margarin csökkentett zsírtartalmú, teljesörlésû kenyér$_{1,3,7}$, kígyó uborka E: 351,83kcal Zsír: 10,26g Tel.zsír.: 3,82g Feh.: 15,09g CH: 49,37g Cuk: 11,12g Só: 1,40g Ca: 253,68mg	Kalács, Kakaó$_{7}$, teavaj$_{7}$ E: 403,21kcal Zsír: 16,38g Tel.zsír.: 7,73g Feh.: 13,06g CH: 50,45g Cuk: 13,25g Só: 0,83g Ca: 255,27mg	Tojásrántotta$_{3}$, Tea, teljesörlésû kenyér$_{1,3,7}$, paradicsom E: 210,13kcal Zsír: 5,26g Tel.zsír.: 1,09g Feh.: 8,91g CH: 31,54g Cuk: 1,22g Só: 0,79g Ca: 30,52mg
Ebéd	Húsgombóc leves$_{1,3,7,9}$, Stefánia vagdalt$_{1,3,7}$, Tökfõzelék$_{1,7}$, kenyér, félbarna, burgonyás$_{1,3,7}$ E: 564,75kcal Zsír: 22,74g Tel.zsír.: 3,90g Feh.: 32,88g CH: 54,90g Cuk: 20,10g Só: 2,27g Ca: 271,95mg	Kertészleves$_{1,9}$, Grillezett csirkemell szelet$_{1,3,7,9}$, Párolt rizs, csalamádé E: 356,77kcal Zsír: 5,28g Tel.zsír.: 0,75g Feh.: 23,80g CH: 52,94g Cuk: 5,62g Só: 2,62g Ca: 44,22mg	Gyöngybableves betéttel, füstölt kolbásszal$_{1,6,9,10}$, Túrógombóc tejföllel$_{1,3,7}$ E: 439,11kcal Zsír: 19,93g Tel.zsír.: 6,79g Feh.: 20,78g CH: 43,25g Cuk: 5,76g Só: 2,04g Ca: 110,61mg	Fokhagymakrémleves$_{1,7}$, Levesgyöngy betét$_{1,3,7}$, Pásztortarhonya$_{1}$, csemegeuborka E: 344,11kcal Zsír: 9,77g Tel.zsír.: 2,96g Feh.: 10,51g CH: 52,99g Cuk: 3,88g Só: 3,10g Ca: 57,18mg	vegyes gyümölcsleves$_{1,7}$, Sült csirkecomb egész, Burgonyapüré$_{7}$, Céklasaláta E: 594,41kcal Zsír: 16,25g Tel.zsír.: 5,13g Feh.: 47,36g CH: 63,27g Cuk: 21,82g Só: 2,35g Ca: 357,47mg
Uzsonna	csirkemell sonka$_{6}$, margarin csökkentett zsírtartalmú, teljesörlésû kenyér$_{1,3,7}$, kígyó uborka E: 145,28kcal Zsír: 3,24g Tel.zsír.: 0,80g Feh.: 8,35g CH: 20,51g Cuk: 0,48g Só: 0,99g Ca: 18,94mg	Tojáskrém$_{3,7,10}$, kenyér, félbarna, burgonyás$_{1,3,7}$ E: 241,73kcal Zsír: 8,81g Tel.zsír.: 2,11g Feh.: 9,56g CH: 30,64g Cuk: 0,69g Só: 1,37g Ca: 26,64mg	Házi csirkehús krém, teljesörlésû kenyér$_{1,3,7}$, retek E: 198,02kcal Zsír: 8,71g Tel.zsír.: 1,00g Feh.: 9,06g CH: 20,69g Cuk: 1,38g Só: 0,49g Ca: 25,04mg	Zöldáru paprika, párizsi sajtos, sertés, margarin csökkentett zsírtartalmú, teljesörlésû kenyér$_{1,3,7}$ E: 198,39kcal Zsír: 7,01g Tel.zsír.: 2,11g Feh.: 7,84g CH: 25,74g Cuk: 0,18g Só: 1,01g Ca: 81,26mg	Házi meggyes gyümölcsjoghurt$_{1,7}$, magvas rúd 54g E: 290,76kcal Zsír: 7,91g Tel.zsír.: 2,95g Feh.: 5,68g CH: 40,84g Cuk: 11,27g Só: 0,45g Ca: 189,60mg
Energia:	961,78kcal	953,55kcal	988,96kcal	945,72kcal	1 095,30kcal
Zsír:	32,43g	28,96g	38,90g	33,16g	29,42g
Telített zsírsav:	6,99g	10,65g	11,61g	12,80g	9,17g
Fehérje:	49,04g	52,86g	44,92g	31,41g	61,94g
Szénhidrát:	116,52g	118,96g	113,30g	129,17g	135,65g
Cukrok:	31,20g	18,40g	18,25g	17,31g	34,31g
Só:	3,66g	5,43g	3,93g	4,94g	3,59g
Ca:	519,31mg	557,43mg	389,32mg	393,70mg	577,58mg

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. Puhatestûek 14. Csillagfürt

A változás jogát fenntartjuk!