

## Óvodás

## Étlap

2026. április 27 - 2026. május 1

Étkezés	2026.04.27 Hétfő	2026.04.28 Kedd	2026.04.29 Szerda	2026.04.30 Csütörtök
<b>Tízórai</b>	Párizsi <sup>6</sup> , Margarin, Zöldárú kigyóuborka, Tej <sup>7</sup> , Kenyér <sup>1</sup>  E: 417kcal Tel.zsír.: 3g CH: 43g Só: 0,6g  Zsír: 19g Feh.: 16g Cuk.: 1g Ca: 9mg	korpás zsemle <sup>1</sup> , Csemege szalámi, Margarin, Zöldárú paradicsom, Tea - gyümölcs  E: 325kcal Tel.zsír.: 6g CH: 30g Só: 1,1g  Zsír: 16g Feh.: 9g Cuk.: 6g Ca: 13mg	Gabonapehely <sup>1,7</sup> , Tej <sup>7</sup>  E: 245kcal Tel.zsír.: 2g CH: 37g Só: 0,6g  Zsír: 6g Feh.: 8g Cuk.: 12g Ca: 93mg	Sajtkrém napraforgómagos <sup>7</sup> , Tea, Zöldárú paprika, Kenyér <sup>1</sup>  E: 328kcal Tel.zsír.: 5g CH: 42g Só: 0,0g  Zsír: 12g Feh.: 12g Cuk.: 5g Ca: 10mg
<b>Ebéd</b>	Halgombóc leves <sup>1,3,4</sup> , Túrós tészta <sup>1,3,7</sup>  E: 564kcal Tel.zsír.: 3g CH: 69g Só: 0,5g  Zsír: 20g Feh.: 26g Cuk.: 1g Ca: 74mg	Tárkonyos zöldségleves <sup>1,3</sup> , Debreceni tokány <sup>1,6</sup> , Párolt bulgur <sup>1</sup>  E: 529kcal Tel.zsír.: 3g CH: 58g Só: 0,4g  Zsír: 24g Feh.: 20g Cuk.: 3g Ca: 34mg	Erőleves csigatésztával <sup>1,3</sup> , Lencsefőzelék <sup>1,7,10</sup> , Köményes pulykasült, Kenyér <sup>1</sup>  E: 615kcal Tel.zsír.: 4g CH: 78g Só: 0,2g  Zsír: 17g Feh.: 36g Cuk.: 0g Ca: 70mg	Brokkolikrémleves <sup>1,3,7</sup> , Burgonyapüré <sup>7</sup> , Töltött sertésszelet <sup>1,3</sup> , Csemege uborka  E: 575kcal Tel.zsír.: 3g CH: 62g Só: 1,2g  Zsír: 24g Feh.: 27g Cuk.: 2g Ca: 82mg
<b>Uzsonna</b>	Alma  E: 38kcal Tel.zsír.: g CH: 8g Só: 0,0g  Zsír: 0g Feh.: 0g Cuk.: 8g Ca: 12mg	Joghurt gyümölcsös  E: 185kcal Tel.zsír.: g CH: 26g Só: g  Zsír: 5g Feh.: 9g Cuk.: g Ca: mg	Banán  E: 116kcal Tel.zsír.: g CH: 27g Só: 0,1g  Zsír: 0g Feh.: 1g Cuk.: 27g Ca: 7mg	Zabrud <sup>1,7</sup>  E: 123kcal Tel.zsír.: g CH: 19g Só: 0,0g  Zsír: 4g Feh.: 2g Cuk.: g Ca: mg
Energia:	1 019,42kcal	1 039,05kcal	975,33kcal	1 025,31kcal
Zsír:	39,36g	45,28g	23,34g	39,97g
Telített zsírsav:	6,17g	8,64g	5,07g	7,35g
Fehérje:	41,59g	37,93g	46,30g	40,75g
Szénhidrát:	119,63g	113,22g	141,74g	122,67g
Cukor:	9,27g	3,08g	38,59g	2,44g
Só:	1,03g	1,47g	0,86g	1,22g
Ca:	95,30mg	46,44mg	170,38mg	92,08mg

**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 változtatás jogát fenntartjuk!