

Óvodás

Étlap

2026. május 4 - 2026. május 8

| Étkezés | 2026.05.04 Hétfő | 2026.05.05 Kedd | 2026.05.06 Szerda | 2026.05.07 Csütörtök | 2026.05.08 Péntek |
|-------------------|---|--|--|--|--|
| Tízórai | teljes kiőrlésű kenyér ¹ , Tavaszifelvágott ⁶ , Margarin, Zöldáru lila hagyma, Tej ⁷ E: 395kcal Tel.zsír.: 5g CH: 34g Só: 0,7g Zsír: 20g Feh.: 15g Cuk.: 2g Ca: 30mg | Zsemle ¹ , Magyaros vajkrém ⁷ , Tej ⁷ , Zöldáru paradicsom E: 351kcal Tel.zsír.: g CH: 37g Só: 0,4g Zsír: 15g Feh.: 12g Cuk.: g Ca: 8mg | Tej ⁷ , Briós /Hartai ^{1,3,7} E: 300kcal Tel.zsír.: 1g CH: 38g Só: 0,2g Zsír: 8g Feh.: 12g Cuk.: 0g Ca: 7mg | teljes kiőrlésű kenyér ¹ , Csirkemellsonka ⁶ , Margarin, Tea - gyümölcs, Zöldáru paradicsom E: 250kcal Tel.zsír.: 2g CH: 29g Só: 0,6g Zsír: 9g Feh.: 10g Cuk.: 5g Ca: 22mg | Körözött ⁷ , Tej ⁷ , Zöldáru kigyóuborka, Kenyér ¹ E: 324kcal Tel.zsír.: 1g CH: 45g Só: 0,0g Zsír: 7g Feh.: 18g Cuk.: 1g Ca: 40mg |
| Ebéd | Alföldi gulyásleves/ marha húsos, Kakaós kocka házi ^{1,3} E: 484kcal Tel.zsír.: 5g CH: 54g Só: 0,6g Zsír: 22g Feh.: 18g Cuk.: 3g Ca: 37mg | Csurgatott tojásleves ^{1,3} , Rántott trappista háromszög ^{1,3,6,7,9,10} , Főtt rizs, Tartármártás ^{3,7,10} E: 594kcal Tel.zsír.: 4g CH: 49g Só: 0,1g Zsír: 37g Feh.: 15g Cuk.: 0g Ca: 11mg | Csontleves eperlevélell ^{1,3,9} , Zöldbabfőzelék ^{1,7} , Párizsi csirkemell ^{1,3,7} , Kenyér ¹ E: 560kcal Tel.zsír.: 3g CH: 64g Só: 0,2g Zsír: 19g Feh.: 32g Cuk.: 2g Ca: 37mg | Tavaszi zöldségleves ^{1,3,9} , Eszterházy sertésragu ^{1,7,9,10} , Tészta köret (spagetti) ^{1,3} E: 540kcal Tel.zsír.: 4g CH: 54g Só: 0,9g Zsír: 25g Feh.: 29g Cuk.: 5g Ca: 88mg | Fahéjas almaleves ¹ , Reszelt csirkemáj, Főtt burgonya, Csemege uborka E: 455kcal Tel.zsír.: 1g CH: 69g Só: 0,0g Zsír: 16g Feh.: 20g Cuk.: 12g Ca: 62mg |
| Uzsonna | Alma E: 38kcal Tel.zsír.: g CH: 8g Só: 0,0g Zsír: 0g Feh.: 0g Cuk.: 8g Ca: 12mg | Tejszelet ^{1,7} E: 22kcal Tel.zsír.: g CH: 9g Só: 0,0g Zsír: 4g Feh.: 2g Cuk.: g Ca: mg | Banán E: 116kcal Tel.zsír.: g CH: 27g Só: 0,1g Zsír: 0g Feh.: 1g Cuk.: 27g Ca: 7mg | Kefir ⁷ , Kifli ^{1,7} E: 253kcal Tel.zsír.: 4g CH: 31g Só: 0,8g Zsír: 9g Feh.: 12g Cuk.: 7g Ca: 276mg | Pizzás kifli ^{1,7} E: 153kcal Tel.zsír.: g CH: 27g Só: 0,7g Zsír: 1g Feh.: 5g Cuk.: g Ca: mg |
| Energia: | 917,87kcal | 967,06kcal | 975,47kcal | 1 043,24kcal | 932,17kcal |
| Zsír: | 42,56g | 55,76g | 27,10g | 42,98g | 24,11g |
| Telített zsírsav: | 9,48g | 3,61g | 3,62g | 10,57g | 1,81g |
| Fehérje: | 33,33g | 28,17g | 45,15g | 44,78g | 43,27g |
| Szénhidrát: | 95,24g | 95,25g | 128,10g | 113,74g | 140,79g |
| Cukor: | 10,94g | 0,04g | 28,95g | 11,99g | 3,02g |
| Só: | 1,35g | 0,47g | 0,49g | 2,25g | 0,78g |
| Ca (tej): | mg | 6,50mg | 13,00mg | 296,00mg | 34,00mg |

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!