

Óvodás

Étlap

2026. május 11 - 2026. május 15

Étkezés	2026.05.11 Hétfő	2026.05.12 Kedd	2026.05.13 Szerda	2026.05.14 Csütörtök	2026.05.15 Péntek
Tízórai	teljes kiőrlésű kenyér ¹ , Sajtos párizsi, Margarin, Zöldáru kigyóuborka, Tea E: 301kcal Tel.zsír.: 3g CH: 27g Só: 0,5g Zsír: 17g Feh.: 8g Cuk.: 6g Ca: 21mg	Vajas-lekváros kenyér ¹ , Tej ⁷ E: 332kcal Tel.zsír.: 2g CH: 48g Só: 0,1g Zsír: 10g Feh.: 13g Cuk.: 0g Ca: 1mg	kenyér főtt tojás ^{1,3} , Zöldáru paprika, Tea - gyümölcs E: 250kcal Tel.zsír.: 2g CH: 38g Só: 0,1g Zsír: 7g Feh.: 7g Cuk.: 5g Ca: 7mg	korpás zsemle ¹ , Sajtos brokkolikrém ⁷ , Tej ⁷ E: 369kcal Tel.zsír.: 5g CH: 35g Só: 1,0g Zsír: 15g Feh.: 17g Cuk.: 1g Ca: 149mg	Kalács ^{1,3,7} , Kakaó ⁷ E: 385kcal Tel.zsír.: 3g CH: 60g Só: 0,6g Zsír: 10g Feh.: 14g Cuk.: 15g Ca: 19mg
Ebéd	Hamis gulyásleves ^{1,3} , Sajtos tejfölös makaroni ^{1,3,7} E: 514kcal Tel.zsír.: 10g CH: 51g Só: 1,3g Zsír: 25g Feh.: 20g Cuk.: 2g Ca: 272mg	Köménymag leves ¹ , Rakott kelkáposzta ⁷ , kenyérkocka ¹ E: 459kcal Tel.zsír.: 4g CH: 36g Só: 0,4g Zsír: 25g Feh.: 22g Cuk.: 9g Ca: 135mg	Lebbencsleves, Zöldborsó főzelék ^{1,7} , Csirke nuggets rántva ^{1,3,7} , Kenyér ¹ E: 713kcal Tel.zsír.: 2g CH: 96g Só: 1,8g Zsír: 22g Feh.: 30g Cuk.: 7g Ca: 55mg	Karalábé leves ^{1,3} , Mexikói pulykatokány, Párolt bulgur ¹ E: 536kcal Tel.zsír.: 3g CH: 66g Só: 0,4g Zsír: 21g Feh.: 23g Cuk.: 5g Ca: 86mg	Fejtett bableves ^{1,3} , Magvas rántott halfilé ^{1,3,4} , Petrezselymes burgonya, Csemege uborka E: 589kcal Tel.zsír.: 3g CH: 71g Só: 0,5g Zsír: 21g Feh.: 27g Cuk.: 3g Ca: 101mg
Uzsonna	fokhagymás kifli ¹ E: 124kcal Tel.zsír.: g CH: 24g Só: g Zsír: 1g Feh.: 5g Cuk.: g Ca: mg	Banán E: 116kcal Tel.zsír.: g CH: 27g Só: 0,1g Zsír: 0g Feh.: 1g Cuk.: 27g Ca: 7mg	Sós fonat ^{1,7} E: 124kcal Tel.zsír.: g CH: 25g Só: g Zsír: 1g Feh.: 5g Cuk.: g Ca: mg	Túró rudi ⁷ E: 77kcal Tel.zsír.: g CH: 3g Só: g Zsír: 2g Feh.: 1g Cuk.: g Ca: mg	Alma E: 38kcal Tel.zsír.: g CH: 8g Só: 0,0g Zsír: 0g Feh.: 0g Cuk.: 8g Ca: 12mg
Energia:	938,62kcal	907,09kcal	1 086,06kcal	982,12kcal	1 012,02kcal
Zsír:	42,60g	34,35g	30,23g	37,81g	31,26g
Telített zsírsav:	12,77g	5,53g	4,22g	8,00g	5,29g
Fehérje:	32,58g	36,05g	42,05g	40,99g	41,67g
Szénhidrát:	101,76g	110,83g	158,52g	104,54g	138,33g
Cukor:	2,92g	33,11g	0,33g	5,30g	11,58g
Só:	1,76g	0,53g	1,96g	1,33g	1,13g
Ca (tej):	251,70mg	26,00mg	mg	120,00mg	mg

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. Csillagfűrt

A változtatás jogát fenntartjuk!