

## Óvodás

## Étlap

2026. május 25 - 2026. május 29

Étkezés	2026.05.26 Kedd	2026.05.27 Szerda	2026.05.28 Csütörtök	2026.05.29 Péntek
<b>Tízórai</b>	teljes kiőrlésű kenyér <sup>1</sup> , Magyaros vajkrém <sup>7</sup> , Zöldáru lila hagyma, Tej <sup>7</sup>  E: 345kcal Tel.zsír.: g CH: 35g Só: 0,0g  Zsír: 16g Feh.: 12g Cuk.: 2g Ca: 22mg	Sajtos párizsi, Margarin, Zöldáru paprika, Tea - gyümölcs, Kenyér <sup>1</sup>  E: 340kcal Tel.zsír.: 3g CH: 38g Só: 0,5g  Zsír: 16g Feh.: 9g Cuk.: 5g Ca: 4mg	korpás zsemle <sup>1</sup> , Uborkás tojáskrém <sup>3,10</sup> , Kakaó <sup>7</sup>  E: 335kcal Tel.zsír.: 2g CH: 44g Só: 0,4g  Zsír: 10g Feh.: 12g Cuk.: 11g Ca: 11mg	Kenyér sonka <sup>1</sup> , Zöldáru paradicsom, Tea  E: 257kcal Tel.zsír.: 2g CH: 33g Só: 0,1g  Zsír: 9g Feh.: 9g Cuk.: 5g Ca: 3mg
<b>Ebéd</b>	Lencsegulyás sertéshússal <sup>1,7,10</sup> , Burgonyás tészta <sup>1,3</sup> , Csemege uborka  E: 587kcal Tel.zsír.: 2g CH: 76g Só: 0,2g  Zsír: 17g Feh.: 30g Cuk.: 4g Ca: 96mg	Zöldborsóleves <sup>1,3</sup> , Halrudacska rántva <sup>1,4</sup> , Főtt rizs, Párolt sárgarépa  E: 617kcal Tel.zsír.: 2g CH: 77g Só: 0,6g  Zsír: 24g Feh.: 20g Cuk.: 1g Ca: 99mg	Zellerleves (magyaros) <sup>1,3,9</sup> , Rakott zöldbab bultgurral <sup>1,7</sup>  E: 447kcal Tel.zsír.: 6g CH: 40g Só: 0,6g  Zsír: 23g Feh.: 21g Cuk.: 2g Ca: 153mg	Erőleves eperlevéllel <sup>1,3,9</sup> , Meggy mártás <sup>1,7</sup> , Pírtott dara <sup>1</sup> , Főtt hús  E: 474kcal Tel.zsír.: 2g CH: 66g Só: 0,4g  Zsír: 13g Feh.: 20g Cuk.: 21g Ca: 84mg
<b>Uzsonna</b>	Túró rudi <sup>7</sup>  E: 77kcal Tel.zsír.: g CH: 3g Só: g  Zsír: 2g Feh.: 1g 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 <sup>1,7</sup>  E: 124kcal Tel.zsír.: g CH: 25g Só: g  Zsír: 1g Feh.: 5g Cuk.: g Ca: mg	Kifli <sup>1,7</sup> , kockasajt  E: 214kcal Tel.zsír.: 6g CH: 21g Só: 1,0g  Zsír: 10g Feh.: 9g Cuk.: 1g Ca: 156mg
Energia:	1 009,77kcal	1 072,06kcal	905,87kcal	945,36kcal
Zsír:	34,75g	40,43g	33,05g	32,92g
Telített zsírsav:	2,43g	5,62g	8,12g	10,47g
Fehérje:	43,34g	30,54g	37,24g	38,29g
Szénhidrát:	114,02g	141,71g	109,21g	119,86g
Cukor:	6,00g	28,25g	2,87g	14,51g
Só:	0,19g	1,16g	1,02g	1,53g
Ca (tej):	20,00mg	mg	111,00mg	180,00mg

**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. Szezám és abból készült termékek 12. Kén-dioxid 13. Puhatestűek 14. Csillagfűrt

A változtatás jogát fenntartjuk!