

Óvodás

Étlap

2026. április 6 - 2026. április 10

Étkezés	2026.04.07 Kedd	2026.04.08 Szerda	2026.04.09 Csütörtök	2026.04.10 Péntek
Tízórai	húskrémes tk. kenyér ^{1,6} , Zöldáru lila hagyma, Tej ⁷ E: 328kcal Tel.zsír.: 2g CH: 33g Só: 0,5g Zsír: 14g Feh.: 14g Cuk.: 1g Ca: 27mg	Kalács ^{1,3,7} , Tej ⁷ E: 342kcal Tel.zsír.: 3g CH: 50g Só: 0,6g Zsír: 9g Feh.: 14g Cuk.: 5g Ca: 18mg	teljes kiőrlésű kenyér ¹ , Körözött ⁷ , Zöldáru paradicsom, Karamellás tej ⁷ E: 340kcal Tel.zsír.: 1g CH: 48g Só: 0,0g Zsír: 7g Feh.: 16g Cuk.: 15g Ca: 54mg	Kenyér pulykamellsonka uborka ¹ , Tea E: 228kcal Tel.zsír.: 3g CH: 27g Só: 0,1g Zsír: 10g Feh.: 7g Cuk.: 6g Ca: 3mg
Ebéd	Palócleves sertéshússal ^{1,3,7} , Dejós tészta ^{1,3} E: 565kcal Tel.zsír.: 3g CH: 69g Só: 0,2g Zsír: 21g Feh.: 24g Cuk.: 3g Ca: 61mg	Reszelt tészta leves ^{1,3} , Sárgaborsó főzelék ¹ , Pulykapörkölt ¹ , Kenyér ¹ E: 603kcal Tel.zsír.: 2g CH: 70g Só: 0,3g Zsír: 21g Feh.: 31g Cuk.: 4g Ca: 69mg	Erőleves ^{1,3,9} , Rakott brokkoli ⁷ E: 519kcal Tel.zsír.: 8g CH: 43g Só: 2,3g Zsír: 23g Feh.: 32g Cuk.: 2g Ca: 411mg	Eperkrémleves ⁷ , Petrezselymes burgonya, Töltött felső csirkecomb ^{1,3} , Csemege uborka E: 612kcal Tel.zsír.: 2g CH: 78g Só: 0,8g Zsír: 19g Feh.: 29g Cuk.: 13g Ca: 178mg
Uzsonna	Natúr joghurt ⁷ , Kifli ^{1,7} E: 136kcal Tel.zsír.: g CH: 16g Só: 0,1g Zsír: 5g Feh.: g Cuk.: g Ca: 3mg	Alma E: 38kcal Tel.zsír.: g CH: 8g Só: 0,0g Zsír: 0g Feh.: 0g Cuk.: 8g Ca: 12mg	Briós ^{1,3,7} E: 127kcal Tel.zsír.: 1g CH: 21g Só: 0,2g Zsír: 3g Feh.: 4g Cuk.: 4g Ca: 7mg	Kifli ^{1,7} , kockasajt E: 214kcal Tel.zsír.: 6g CH: 21g Só: 1,0g Zsír: 10g Feh.: 9g Cuk.: 1g Ca: 156mg
Energia:	1 029,30kcal	982,97kcal	986,61kcal	1 054,52kcal
Zsír:	39,45g	30,83g	33,17g	39,18g
Telített zsírsav:	4,18g	4,38g	9,89g	9,97g
Fehérje:	44,62g	45,55g	51,84g	44,77g
Szénhidrát:	117,74g	127,70g	113,04g	126,06g
Cukor:	3,55g	12,44g	2,49g	3,67g
Só:	0,75g	0,93g	2,53g	1,88g
Ca:	90,72mg	98,17mg	471,78mg	337,17mg

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. Csillagfürt

A változtatás jogát fenntartjuk!