

Óvodás

Étlap

2026. április 13 - 2026. április 17

Étkezés	2026.04.13 Hétfő	2026.04.14 Kedd	2026.04.15 Szerda	2026.04.16 Csütörtök	2026.04.17 Péntek
Tízórai	teljes kiőrlésű kenyér ¹ , Sajtos párizsi, Margarin, Tej ⁷ , Zöldáru kigyóuborka E: 379kcal Tel.zsír.: 3g CH: 32g Só: 0,5g Zsír: 20g Feh.: 14g Cuk.: 1g Ca: 21mg	Kolbászkрем, Tea - gyümölcs, Zöldáru paradicsom, Kenyér ¹ E: 265kcal Tel.zsír.: 2g CH: 39g Só: 0,3g Zsír: 8g Feh.: 9g Cuk.: 6g Ca: 10mg	Tavaszi felvágott ⁶ , Margarin, Tej ⁷ , Zöldáru paprika, Kenyér ¹ E: 337kcal Tel.zsír.: 5g CH: 26g Só: 0,7g Zsír: 20g Feh.: 13g Cuk.: 0g Ca: 11mg	teljes kiőrlésű kenyér ¹ , Lenmagos sajtkrém ⁷ , Zöldáru lila hagyma, Tej ⁷ E: 420kcal Tel.zsír.: 5g CH: 37g Só: 0,0g Zsír: 19g Feh.: 22g Cuk.: 2g Ca: 65mg	korpás zsemle ¹ , Pizza sonka felvágott ⁶ , Margarin, Tea - gyümölcs, Retek E: 261kcal Tel.zsír.: 3g CH: 28g Só: 0,5g Zsír: 12g Feh.: 4g Cuk.: 6g Ca: 7mg
Ebéd	Gulyásleves ^{1,3,9} , Káposztás tészta ^{1,3} E: 510kcal Tel.zsír.: 1g CH: 81g Só: 0,5g Zsír: 10g Feh.: 22g Cuk.: 21g Ca: 70mg	Magyaros karfiolleves ^{1,3} , Panírozott sattal töltött halporció ^{1,2,3,4,6,7,9,10} , Sárgarépás rizs E: 524kcal Tel.zsír.: 2g CH: 68g Só: 0,4g Zsír: 21g Feh.: 8g Cuk.: 7g Ca: 57mg	Hamis húsleves ^{1,3,9} , Szárazbabfőzelék ⁷ , Köményes pulykasült, Kenyér ¹ E: 577kcal Tel.zsír.: 2g CH: 76g Só: 0,1g Zsír: 15g Feh.: 31g Cuk.: 0g Ca: 77mg	Tojásleves ^{1,3} , Hentestokány, Párolt bulgur ¹ E: 505kcal Tel.zsír.: 3g CH: 54g Só: 0,2g Zsír: 23g Feh.: 21g Cuk.: 1g Ca: 41mg	Fokhagymakrémleves ^{3,1,7} , Lecsós csirkemáj, Főtt burgonya, Levesgyöngy ^{1,3,7} , Vegyes vágott E: 560kcal Tel.zsír.: 3g CH: 66g Só: 0,6g Zsír: 22g Feh.: 21g Cuk.: g Ca: 43mg
Uzsonna	Sós fonat ^{1,7} E: 124kcal Tel.zsír.: g CH: 25g 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	Tejszelet ^{1,7} E: 22kcal Tel.zsír.: g CH: 9g Só: 0,0g Zsír: 4g Feh.: 2g Cuk.: g Ca: mg	Alma E: 38kcal Tel.zsír.: g CH: 8g Só: 0,0g Zsír: 0g Feh.: 0g Cuk.: 8g Ca: 12mg	Habos puding vaníliás ⁷ E: 192kcal Tel.zsír.: g CH: 37g Só: g Zsír: 3g Feh.: 4g Cuk.: g Ca: mg
Energia:	1 013,54kcal	904,59kcal	935,97kcal	963,25kcal	1 013,40kcal
Zsír:	30,79g	29,48g	38,85g	42,62g	37,67g
Telített zsírsav:	4,15g	4,19g	7,31g	7,25g	6,64g
Fehérje:	41,14g	17,67g	45,80g	43,64g	28,88g
Szénhidrát:	137,90g	133,06g	110,98g	99,09g	130,83g
Cukor:	21,08g	34,58g	0,73g	10,75g	0,54g
Só:	0,95g	0,72g	0,84g	0,23g	1,08g
Ca:	90,03mg	73,70mg	88,33mg	117,53mg	49,34mg

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!