

Óvodás

Étlap

2026. április 20 - 2026. április 24

Étkezés	2026.04.20 Hétfő	2026.04.21 Kedd	2026.04.22 Szerda	2026.04.23 Csütörtök	2026.04.24 Péntek
Tízórai	Zala felvágott ⁶ , Margarin, Zöldáru kigyóborka, Tea - gyümölcs, Kenyér ¹ E: 343kcal Tel.zsír.: 5g CH: 38g Só: 0,7g Zsír: 17g Feh.: 9g Cuk.: 6g Ca: 9mg	teljes kiőrlésű kenyér ¹ , Mediterrán tonhalkrém ^{7,10} , Tej ⁷ , Zöldáru paradicsom E: 238kcal Tel.zsír.: 0g CH: 33g Só: 0,0g Zsír: 5g Feh.: 12g Cuk.: 0g Ca: 24mg	teljes kiőrlésű kenyér ¹ , Csirkemellsonka ⁶ , Margarin, Zöldáru lila hagyma, Kakaó ⁷ E: 414kcal Tel.zsír.: 3g CH: 45g Só: 0,6g Zsír: 17g Feh.: 17g Cuk.: 13g Ca: 30mg	Kenyér, szelet sajt, TV paprika ^{1,7} , Tea - gyümölcs E: 293kcal Tel.zsír.: 5g CH: 38g Só: 0,5g Zsír: 10g Feh.: 11g Cuk.: 6g Ca: 163mg	Vajas-mézes kenyér ^{1,7} , Tej ⁷ E: 341kcal Tel.zsír.: 4g CH: 48g Só: 0,0g Zsír: 11g Feh.: 11g Cuk.: 0g Ca: 3mg
Ebéd	Betyár leves ^{1,3} , Mákos-meggyes kevert süti ^{1,3,7} E: 528kcal Tel.zsír.: 4g CH: 59g Só: 0,4g Zsír: 23g Feh.: 19g Cuk.: 29g Ca: 271mg	Zellerleves (magyaros) ^{1,3,9} , Paprikás burgonya virslivel ^{3,6,7,9,10} , Kenyér ¹ , Csemege uborka E: 612kcal Tel.zsír.: 1g CH: 91g Só: 0,3g Zsír: 19g Feh.: 18g Cuk.: 4g Ca: 87mg	Daragaluska leves, Rakott karfiol ⁷ E: 565kcal Tel.zsír.: 9g CH: 43g Só: 0,9g Zsír: 32g Feh.: 23g Cuk.: 13g Ca: 259mg	Vegyes gyümölcsleves ¹ , Vadas csirkeragu ^{1,7,10} , Tészta köret (spagetti) ^{1,3} E: 566kcal Tel.zsír.: 2g CH: 79g Só: 0,9g Zsír: 15g Feh.: 24g Cuk.: 21g Ca: 43mg	Paradicsomleves ABC tészta ¹ , Rizibizi, Rántott sertés karaj ^{1,3} , Vegyes vágott E: 546kcal Tel.zsír.: 1g CH: 74g Só: 0,2g Zsír: 17g Feh.: 21g Cuk.: 14g Ca: 23mg
Uzsonna	Sajtos kifli ^{1,3} E: 73kcal Tel.zsír.: 1g CH: 12g Só: 0,4g Zsír: 1g Feh.: 3g Cuk.: 0g Ca: 33mg	Pizzás kifli ^{1,7} E: 153kcal Tel.zsír.: g CH: 27g Só: 0,7g 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	Alma E: 38kcal Tel.zsír.: g CH: 8g Só: 0,0g Zsír: 0g Feh.: 0g Cuk.: 8g Ca: 12mg
Energia:	944,27kcal	1 003,70kcal	1 094,39kcal	982,89kcal	924,54kcal
Zsír:	41,10g	24,41g	49,07g	26,09g	29,13g
Telített zsírsav:	9,95g	1,74g	12,40g	6,91g	5,27g
Fehérje:	31,97g	35,10g	41,34g	40,86g	32,81g
Szénhidrát:	107,99g	150,61g	114,95g	141,94g	129,99g
Cukor:	14,48g	4,43g	42,29g	3,40g	11,38g
Só:	1,44g	1,01g	1,62g	1,37g	0,16g
Ca:	312,37mg	111,17mg	295,49mg	206,18mg	36,61mg

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!