

## Óvodás

## Étlap

2026. május 18 - 2026. május 22

Étkezés	2026.05.18 Hétfő	2026.05.19 Kedd	2026.05.20 Szerda	2026.05.21 Csütörtök	2026.05.22 Péntek
<b>Tízórai</b>	Sajtkrém /n./ <sup>7</sup> , Zöldáru kigyóuborka, Tea, Kenyér <sup>1</sup>  E: 268kcal Tel.zsír.: 4g CH: 40g Só: 0,0g  Zsír: 7g Feh.: 10g Cuk.: 6g Ca: 5mg	teljes kiörlésű kenyér <sup>1</sup> , Zala felvágott <sup>6</sup> , Margarin, Zöldáru paradicsom, Tea - gyümölcs  E: 273kcal Tel.zsír.: 4g CH: 27g Só: 0,6g  Zsír: 13g Feh.: 8g Cuk.: 5g Ca: 23mg	Hod-dog kifli <sup>1,7</sup> , Főtt virsli <sup>3,6,7,9,10</sup> , Ketchup, Kakaó <sup>7</sup>  E: 233kcal Tel.zsír.: 0g CH: 27g Só: 0,5g  Zsír: 8g Feh.: 11g Cuk.: 15g Ca: 16mg	teljes kiörlésű kenyér <sup>1</sup> , Sonkakrém, Zöldáru lila hagyma, Tej <sup>7</sup>  E: 307kcal Tel.zsír.: 2g CH: 33g Só: 0,3g  Zsír: 10g Feh.: 18g Cuk.: 2g Ca: 28mg	Zsemle <sup>1</sup> , Felvágott kópé szelet, Margarin, Zöldáru paprika, Karamellás tej <sup>7</sup>  E: 396kcal Tel.zsír.: 3g CH: 49g Só: 0,5g  Zsír: 15g Feh.: 11g Cuk.: 15g Ca: 9mg
<b>Ebéd</b>	Csirke raguleves májjal <sup>1,3,9</sup> , Dejós kevert sütemény <sup>1,3</sup>  E: 633kcal Tel.zsír.: 5g CH: 84g Só: 0,9g  Zsír: 25g Feh.: 21g Cuk.: 16g Ca: 46mg	Zöldségkrémleves levesgyönggyel <sup>1,3,7,9</sup> , Burgonyafőzelék <sup>1,7</sup> , Fasírt (sertés) <sup>1,3</sup> , Kenyér <sup>1</sup>  E: 774kcal Tel.zsír.: 3g CH: 100g Só: 0,8g  Zsír: 27g Feh.: 29g Cuk.: 1g Ca: 54mg	Erdei gyümölcsleves <sup>1,7</sup> , Zöldséges csirkemell rizottó <sup>7</sup>  E: 581kcal Tel.zsír.: 6g CH: 84g Só: 1,9g  Zsír: 11g Feh.: 31g Cuk.: 12g Ca: 228mg	Gombaleves tésztával <sup>1,3,7</sup> , Paradicsomos húsgombóc <sup>1,3</sup> , Főtt burgonya  E: 599kcal Tel.zsír.: 1g CH: 101g Só: 0,4g  Zsír: 12g Feh.: 21g Cuk.: 23g Ca: 62mg	Húsleves cérnametéllel <sup>1,3</sup> , Csirkepörkölt comb filéből, Tészta köret (orsó) <sup>1,3</sup> , Vegyes vágott  E: 474kcal Tel.zsír.: 1g CH: 64g Só: 0,1g  Zsír: 12g Feh.: 25g Cuk.: 4g Ca: 31mg
<b>Uzsonna</b>	Alma  E: 38kcal Tel.zsír.: g CH: 8g Só: 0,0g  Zsír: 0g Feh.: 0g Cuk.: 8g Ca: 12mg	Tejszelet <sup>1,7</sup>  E: 26kcal Tel.zsír.: g CH: 11g Só: 0,0g  Zsír: 5g Feh.: 2g Cuk.: g Ca: mg	Banán  E: 116kcal Tel.zsír.: g CH: 27g Só: 0,1g  Zsír: 0g Feh.: 1g Cuk.: 27g Ca: 7mg	müzliszelet <sup>1,6,7</sup>  E: 106kcal Tel.zsír.: g CH: 16g Só: g  Zsír: 4g Feh.: 1g Cuk.: g Ca: mg	Habos puding kakaós <sup>7</sup>  E: 192kcal Tel.zsír.: g CH: 37g Só: g  Zsír: 3g Feh.: 4g Cuk.: g Ca: mg
Energia:	939,65kcal	1 072,33kcal	928,54kcal	1 012,02kcal	1 061,18kcal
Zsír:	32,78g	44,96g	19,98g	24,85g	30,07g
Telített zsírsav:	8,07g	6,61g	6,45g	3,08g	4,40g
Fehérje:	31,06g	39,55g	43,93g	40,27g	39,15g
Szénhidrát:	131,90g	137,62g	137,52g	150,12g	150,06g
Cukor:	11,85g	0,86g	32,07g	9,53g	4,17g
Só:	0,93g	1,47g	2,41g	0,73g	0,64g
Ca (tej):	mg	15,00mg	195,00mg	10,00mg	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. Szezám és abból készült termékek 12. Kén-dioxid 13. Puhatestűek 14. Csillagfűrt

A változtatás jogát fenntartjuk!