

## Óvodás

## Étlap

2026. június 22 - 2026. június 26

Étkezés	2026.06.22 Hétfő	2026.06.23 Kedd	2026.06.24 Szerda	2026.06.25 Csütörtök	2026.06.26 Péntek
<b>Tízórai</b>	Kenyér, kópé szelet <sup>1</sup> , Margarin, Zöldáru kigyóuborka, Tea - gyümölcs  E: 304kcal Tel.zsír.: 4g CH: 32g Só: 0,2g  Zsír: 17g Feh.: 5g Cuk.: 6g Ca: 5mg	Vajas-lekváros kenyér <sup>1</sup> , Tej <sup>7</sup>  E: 332kcal Tel.zsír.: 2g CH: 48g Só: 0,1g  Zsír: 10g Feh.: 13g Cuk.: 0g Ca: 1mg	teljes kiőrlésű kenyér <sup>1</sup> , Zala felvágott <sup>6</sup> , Margarin, Zöldáru paprika, Tea  E: 309kcal Tel.zsír.: 5g CH: 27g Só: 0,7g  Zsír: 17g Feh.: 8g Cuk.: 5g Ca: 24mg	teljes kiőrlésű kenyér <sup>1</sup> , Körözött <sup>7</sup> , Zöldáru- paradicsom, Tej <sup>7</sup>  E: 297kcal Tel.zsír.: 1g CH: 36g Só: 0,0g  Zsír: 7g Feh.: 17g Cuk.: 0g Ca: 57mg	korpás zsemle <sup>1</sup> , Főtt tojás <sup>3</sup> , Margarin, Zöldáru kigyóuborka, Tea - gyümölcs  E: 272kcal Tel.zsír.: 3g CH: 29g Só: 0,5g  Zsír: 13g Feh.: 5g Cuk.: 6g Ca: 13mg
<b>Ebéd</b>	Frankfurti leves <sup>1,3,6,7,9,10</sup> , Dejós kevert sütemény <sup>1,3</sup>  E: 710kcal Tel.zsír.: 5g CH: 95g Só: 0,7g  Zsír: 29g Feh.: 17g Cuk.: 16g Ca: 78mg	Sárgaborsókrémleves zsemlekockával, Panírozott spenotos töltött halporció <sup>1,2,4,6,7,9,10</sup> , Rizi-bizi, Vegyes vágott  E: 519kcal Tel.zsír.: 2g CH: 74g Só: 0,2g  Zsír: 15g Feh.: 20g Cuk.: g Ca: 24mg	Zöldségleves daragaluskával <sup>1,3</sup> , Finomfőzelék <sup>1,7</sup> , Vagdalt sertésből <sup>1,3</sup> , Kenyér <sup>1</sup>  E: 602kcal Tel.zsír.: 2g CH: 73g Só: 0,8g  Zsír: 22g Feh.: 26g Cuk.: 9g Ca: 111mg	Karfiol leves <sup>1,3</sup> , Tarhonyáshús <sup>1</sup> , Csemege uborka  E: 467kcal Tel.zsír.: 1g CH: 60g Só: 0,2g  Zsír: 14g Feh.: 23g Cuk.: 5g Ca: 59mg	Paradicsomleves ABC tészta <sup>1</sup> , Burgonyapüré <sup>7</sup> , Rántott csirkecombfilé <sup>1,3</sup> , Céklasaláta  E: 589kcal Tel.zsír.: 2g CH: 83g Só: 0,5g  Zsír: 16g Feh.: 28g Cuk.: 20g Ca: 46mg
<b>Uzsonna</b>	Alma  E: 38kcal Tel.zsír.: g CH: 8g Só: 0,0g  Zsír: 0g Feh.: 0g Cuk.: 8g Ca: 12mg	Túró rudi <sup>7</sup>  E: 77kcal Tel.zsír.: g CH: 3g Só: g  Zsír: 2g Feh.: 1g Cuk.: g Ca: mg	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	Sós fonat <sup>1,7</sup>  E: 124kcal Tel.zsír.: g CH: 25g Só: g  Zsír: 1g Feh.: 5g Cuk.: g Ca: mg
Energia:	1 052,15kcal	928,59kcal	1 017,20kcal	956,18kcal	985,11kcal
Zsír:	45,90g	26,60g	42,58g	24,48g	29,19g
Telített zsírsav:	9,03g	3,69g	6,65g	1,55g	5,11g
Fehérje:	22,94g	33,82g	35,29g	44,05g	37,42g
Szénhidrát:	134,74g	125,73g	116,44g	132,53g	136,61g
Cukor:	12,10g	0,04g	9,28g	5,08g	8,91g
Só:	0,92g	0,27g	1,43g	0,21g	0,95g
Ca (tej):	10,00mg	mg	mg	34,00mg	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. Szezámag és abból készült termékek 12. Kén-dioxid 13. Puhatestűek 14. Csillagfürt

A változtatás jogát fenntartjuk!