

Étlap Óvoda

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
Tízórai	Gyümölcs tea Szalámi csemege Margarin ⁶ Rozsos kenyér ¹ Retek hónapos E: 120kcal Tel.zsír.: 3g CH: 10g Só: 0,7g Zsír: 7g Feh.: 4g Cuk.: 7g Ca: 4mg	Gyümölcs tea Főtt tojás ³ Margarin Teljesörlésű kenyér ¹ Kígyó uborka E: 188kcal Tel.zsír.: 1g CH: 31g Só: 0,6g Zsír: 5g Feh.: 5g Cuk.: 8g Ca: 22mg	Csokis gabona pehely ¹ Tej ⁷ E: 203kcal Tel.zsír.: 4g CH: 26g Só: 0,6g Zsír: 8g Feh.: 8g Cuk.: 17g Ca: 293mg	Gyümölcs tea Majonézes tonhalkrém ^{3,4,10} Teljesörlésű kenyér ¹ E: 249kcal Tel.zsír.: 1g CH: 31g Só: 0,5g Zsír: 10g Feh.: 10g Cuk.: 7g Ca: 15mg	Tej, kalács ^{1,3,7} Margarin E: 335kcal Tel.zsír.: 5g CH: 43g Só: 0,9g Zsír: 12g Feh.: 13g Cuk.: 14g Ca: 244mg
Ebéd	Sertésraguleves tárkonyos ^{1,7,9} Mákos tészta ¹ Alma E: 639kcal Tel.zsír.: 4g CH: 73g Só: 1,5g Zsír: 27g Feh.: 23g Cuk.: 17g Ca: 265mg	Erőleves csigatésztával ¹ Dino nuggets ^{1,3} Fejtettbabfőzelék ^{1,7} Félbarna kenyér ¹ E: 758kcal Tel.zsír.: 6g CH: 87g Só: 4,1g Zsír: 26g Feh.: 35g Cuk.: 7g Ca: 77mg	Kertészleves ^{1,9} Brassói aprópecsenye Sült hasábburgonya Cékla E: 597kcal Tel.zsír.: 3g CH: 57g Só: 1,8g Zsír: 31g Feh.: 20g Cuk.: 10g Ca: 74mg	Tojásleves, csurgatott ^{1,3} Paradicsomos káposztafőzelék ^{1,9} Félbarna kenyér ¹ E: 389kcal Tel.zsír.: 1g CH: 62g Só: 2,2g Zsír: 10g Feh.: 11g Cuk.: 23g Ca: 66mg	Karfiolleves ^{1,3,9} Csirkepörkölt Tészta köret ¹ Csalamádé E: 498kcal Tel.zsír.: 2g CH: 61g Só: 2,0g Zsír: 16g Feh.: 26g Cuk.: 7g Ca: 61mg
Uzsonna	Margarin Szelet sajt ⁷ TV paprika Teljeskiörlésű zsemle ¹ E: 319kcal Tel.zsír.: 8g CH: 28g Só: 3,0g Zsír: 16g Feh.: 16g Cuk.: 1g Ca: 324mg	Milli vaníliás krémtúró ⁷ Kifli ¹ E: 266kcal Tel.zsír.: 3g CH: 49g Só: 0,9g Zsír: 3g Feh.: 11g Cuk.: 17g Ca: 47mg	Sajtos pogácsa ^{1,3,7} E: 207kcal Tel.zsír.: g CH: 18g Só: g Zsír: 10g Feh.: 10g Cuk.: g Ca: mg	rozsos zsemle ¹ Margarin Sajtos párizsi ⁶ Paradicsom E: 265kcal Tel.zsír.: 6g CH: 19g Só: 2,2g Zsír: 16g Feh.: 11g Cuk.: 2g Ca: 187mg	Banán Kockasajt ⁷ Rozsos kifli E: 280kcal Tel.zsír.: 0g CH: 54g Só: 0,7g Zsír: 3g Feh.: 8g Cuk.: 29g Ca: 20mg
Energia:	1 077,10kcal	1 211,70kcal	1 006,81kcal	903,32kcal	1 113,60kcal
Zsír:	50,03g	33,30g	48,38g	35,69g	31,73g
Telített zsírsav:	14,71g	10,28g	7,32g	8,10g	7,30g
Fehérje:	43,26g	50,96g	38,10g	31,22g	46,91g
Szénhidrát:	110,83g	167,67g	101,18g	112,29g	158,05g
Cukor:	11,17g	25,11g	25,35g	20,81g	46,60g
Só:	5,13g	5,62g	2,38g	4,90g	3,54g
Ca (tej):	340,00mg	56,32mg	240,00mg	mg	228,00mg

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 változás jogát fenntartjuk!