

Étlap

Óvoda

2026. május 4 - 2026. május 10

Dátum	Tízórai	Ebéd	Uzsonna
2026.05.04 Hétfő	Tej ⁷ , fahéjas gabonapehely ¹ E: 173,80kcal Tel.zsír.: 1,79g CH: 27,22g Só: 0,33g Zsír: 3,52g Feh.: 7,92g Cuk: 10,60g Ca: 228,00mg	Lábatlan leves ^{1,3} , Tökfőzelék ^{1,7} , Sült baromfi virsli ⁶ , Kenyér ^{1,3,7} , korpás kenyér ^{1,3,7} E: 600,02kcal Tel.zsír.: 4,90g CH: 75,40g Só: 5,86g Zsír: 21,80g Feh.: 23,52g Cuk: 11,56g Ca: 91,43mg	Margarin, baromfi párizsi ^{1,6} , paradicsom, korpás kenyér ^{1,3,7} E: 232,56kcal Tel.zsír.: 2,12g CH: 31,85g Só: 2,69g Zsír: 7,84g Feh.: 7,95g Cuk: 0,82g Ca: 7,52mg
2026.05.05 Kedd	Sajtos tavaszi felvágott ⁶ , Margarin, Csipkebogyó tea, kígyó uborka, korpás kenyér ^{1,3,7} E: 271,56kcal Tel.zsír.: 2,95g CH: 38,55g Só: 2,88g Zsír: 9,10g Feh.: 8,11g Cuk: 0,60g Ca: 11,06mg	Jókai bableves ^{1,7,9} , Grízes (darás) tészta ¹ , korpás kenyér ^{1,3,7} E: 654,25kcal Tel.zsír.: 3,35g CH: 99,02g Só: 3,69g Zsír: 16,77g Feh.: 25,00g Cuk: 5,35g Ca: 91,53mg	Alma, Tonhalkrém ^{3,4,10} , korpás kenyér ^{1,3,7} E: 3 942,55kcal Tel.zsír.: 48,81g CH: 74,42g Só: 15,74g Zsír: 391,22g Feh.: 24,34g Cuk: 31,49g Ca: 195,96mg
2026.05.06 Szerda	löncs felvágott ⁶ , Margarin, Tea, korpás kenyér ^{1,3,7} E: 273,38kcal Tel.zsír.: 3,74g CH: 33,43g Só: 2,79g Zsír: 11,29g Feh.: 8,22g Cuk: 0,43g Ca: 6,80mg	Csontleves ¹ , Főtt hús, Sóskamártás ^{1,7} , Főtt burgonya fél adag E: 390,10kcal Tel.zsír.: 1,73g CH: 33,16g Só: 2,93g Zsír: 20,31g Feh.: 16,12g Cuk: 7,84g Ca: 147,91mg	vajkrém ⁷ , retek, korpás kenyér ^{1,3,7} E: 228,14kcal Tel.zsír.: 3,87g CH: 31,41g Só: 2,23g Zsír: 8,66g Feh.: 5,52g Cuk: 0,40g Ca: 7,90mg
2026.05.07 Csütörtök	Margarin, Tej ⁷ , kalács ^{1,3,7} E: 335,20kcal Tel.zsír.: 5,09g CH: 43,05g Só: 0,89g Zsír: 12,31g Feh.: 12,70g Cuk: 10,94g Ca: 243,59mg	Sajtkrémleves ^{1,7} , Levesgyöngy betét ^{1,3,7} , Tavaszi rizses hús, Csemege uborka E: 516,48kcal Tel.zsír.: 8,34g CH: 46,81g Só: 3,66g Zsír: 24,51g Feh.: 24,45g Cuk: 7,20g Ca: 242,06mg	Margarin, szendvics sonka ⁶ , kígyó uborka, korpás kenyér ^{1,3,7} E: 203,37kcal Tel.zsír.: 1,36g CH: 31,25g Só: 2,72g Zsír: 4,91g Feh.: 7,81g Cuk: 0,36g Ca: 3,64mg
2026.05.08 Péntek	Zalakrém ^{6,7} , Gyümölcs tea, lilahagyma, korpás kenyér ^{1,3,7} E: 241,79kcal Tel.zsír.: 3,28g CH: 27,87g Só: 2,88g Zsír: 9,83g Feh.: 9,13g Cuk: 2,28g Ca: 19,93mg	Lebbencsleves ¹ , Milánói makaróni ragu ⁷ , Makaróni köret ¹ , Reszelt sajt ⁷ E: 433,03kcal Tel.zsír.: 4,68g CH: 54,06g Só: 2,85g Zsír: 13,33g Feh.: 23,61g Cuk: 1,11g Ca: 167,12mg	sajtos pogácsa ^{1,3,7} E: 413,10kcal Tel.zsír.: g CH: 36,00g Só: g Zsír: 19,80g Feh.: 19,80g Cuk: g Ca: 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. Csillagfűrt