

## Étlap

Óvoda

2026. május 11 - 2026. május 17

Dátum	Tízórai	Ebéd	Uzsonna
2026.05.11 Hétfő	Gabona pehely <sup>1</sup> , Tej 1,5% <sup>7</sup> E: 7 399,20kcal Tel.zsír.: 123,42g CH: 817,77g Só: 20,40g Zsír: 227,94g Feh.: 511,38g Cuk: 805,26g Ca: 17 180,10mg	Gulyásleves csipetkével, sertésből <sup>1,3,12</sup> , Kenyér korpás ebédhez <sup>1,3,7</sup> , Szilvás gombóc töltelékes <sup>1,3</sup> E: 721,07kcal Tel.zsír.: 1,09g CH: 97,34g Só: 2,57g Zsír: 24,71g Feh.: 24,97g Cuk: 3,36g Ca: 57,99mg	Kenyér korpás uzsonna <sup>1,3,7</sup> , Olasz felvágott <sup>6</sup> , Retek, Margarin E: 546,10kcal Tel.zsír.: 4,19g CH: 85,08g Só: 2,77g Zsír: 12,81g Feh.: 30,81g Cuk: 0,02g Ca: 557,24mg
2026.05.12 Kedd	Kifli <sup>1,3</sup> , Gyümölcs tea, Gyümölcsjoghurt literes <sup>7</sup> E: 179,41kcal Tel.zsír.: 1,95g CH: 27,81g Só: 0,93g Zsír: 3,99g Feh.: 7,23g Cuk: 5,01g Ca: 130,96mg	Fokhagymakrémleves <sup>1,7,12</sup> , kenyérkocka <sup>1</sup> , Sült csirkecomb (egész), Burgonyapüré <sup>7</sup> E: 376,55kcal Tel.zsír.: 4,07g CH: 40,97g Só: 1,50g Zsír: 13,41g Feh.: 22,30g Cuk: 3,41g Ca: 105,04mg	Kenyér korpás uzsonna <sup>1,3,7</sup> , Gyümölcs, Mozaik felvágott, Margarin E: 235,18kcal Tel.zsír.: 1,30g CH: 40,12g Só: 1,14g Zsír: 5,09g Feh.: 6,51g Cuk: 7,72g Ca: 27,19mg
2026.05.13 Szerda	Margarin, Kakaó <sup>7</sup> , kifli <sup>1,3</sup> E: 278,80kcal Tel.zsír.: 2,59g CH: 45,13g Só: 0,97g Zsír: 6,70g Feh.: 9,19g Cuk: 10,25g Ca: 189,93mg	Zöldbableves tejfölös <sup>1,7,10,12</sup> , Hentestokány <sup>12</sup> , Párolt rizs E: 581,74kcal Tel.zsír.: 3,01g CH: 57,52g Só: 0,76g Zsír: 30,06g Feh.: 18,26g Cuk: 4,25g Ca: 61,74mg	Kenyér korpás uzsonna <sup>1,3,7</sup> , Párizsikrém <sup>1,3,6,10</sup> , Paradicsom E: 234,71kcal Tel.zsír.: 1,45g CH: 33,75g Só: 1,43g Zsír: 6,83g Feh.: 9,23g Cuk: 0,81g Ca: 22,20mg
2026.05.14 Csütörtök	Kenyér korpás tízórai <sup>1,3,7</sup> , Natur sajtkrém <sup>7</sup> , Csipkebogyó tea E: 263,94kcal Tel.zsír.: 4,58g CH: 39,79g Só: 1,26g Zsír: 8,30g Feh.: 7,16g Cuk: 0,40g Ca: 44,64mg	Májgombóc (májgaluska) leves <sup>1,3</sup> , Sült kolbász <sup>6</sup> , Kenyér korpás ebédhez <sup>1,3,7</sup> , Paradicsomos burgonyafőzelék <sup>1</sup> E: 553,24kcal Tel.zsír.: 3,74g CH: 79,51g Só: 1,98g Zsír: 16,24g Feh.: 20,71g Cuk: 2,78g Ca: 59,05mg	Kenyér korpás uzsonna <sup>1,3,7</sup> , Csirkemellsonka <sup>6</sup> , Margarin, kígyóuborka E: 458,10kcal Tel.zsír.: 1,41g CH: 67,82g Só: 2,24g Zsír: 6,93g Feh.: 30,51g Cuk: 34,02g Ca: 319,16mg
2026.05.15 Péntek	Kenyér korpás tízórai <sup>1,3,7</sup> , Nyári turista, Retek, Margarin, Gyümölcs tea E: 542,61kcal Tel.zsír.: 3,72g CH: 85,49g Só: 2,56g Zsír: 11,80g Feh.: 31,18g Cuk: 0,43g Ca: 564,16mg	Almaleves <sup>1,7</sup> , Tarhonyáshús <sup>1,12</sup> E: 418,77kcal Tel.zsír.: 2,31g CH: 53,73g Só: 0,39g Zsír: 13,90g Feh.: 18,46g Cuk: 2,29g Ca: 56,40mg	Túrórudi <sup>5,7</sup> , kifli <sup>1,3</sup> E: 218,40kcal Tel.zsír.: 4,59g CH: 34,59g Só: 0,63g Zsír: 5,92g Feh.: 6,61g Cuk: g Ca: 8,44mg

## 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