

óvodás

Étlap

2026. április 27 - 2026. május 1

Étkezés	2026.04.27 Hétfő	2026.04.28 Kedd	2026.04.29 Szerda	2026.04.30 Csütörtök
Reggeli	Tej, gabona pehely ^{1,7} E: 180kcal Tel.zsír: 3g CH: 26g Só: 0,6g Zsír: 5g Feh.: 8g Cuk.: 17g Ca: 281mg	Tonhalkrém ^{4,10} , Tej ⁷ , Kenyér félbarna ^{1,3,7} E: 257kcal Tel.zsír: 2g CH: 37g Só: 1,2g Zsír: 6g Feh.: 13g Cuk.: 11g Ca: 243mg	Tejbegríz (tejbedara) kakaó szórattal ^{1,7} E: 276kcal Tel.zsír: 2g CH: 50g Só: 0,4g Zsír: 3g Feh.: 10g Cuk.: 25g Ca: 235mg	Kenőmájás ^{6,7} , Paradicsom, Gyümölcs tea, Kenyér félbarna ^{1,3,7} E: 223kcal Tel.zsír: 3g CH: 28g Só: 1,6g Zsír: 8g Feh.: 9g Cuk.: 2g Ca: 21mg
Ebéd	Köménymaglevés pirított kenyérkockával ^{1,3,7} , Lencsefőzelék ^{1,7,10} , Sertés apró ¹ E: 639kcal Tel.zsír: 3g CH: 47g Só: 2,4g Zsír: 35g Feh.: 31g Cuk.: 3g Ca: 82mg	Paradicsomlevés ^{1,9} , Budapest sertésragu, Párolt rizs E: 450kcal Tel.zsír: 2g CH: 53g Só: 1,5g Zsír: 16g Feh.: 22g Cuk.: 6g Ca: 48mg	Zöldborsólevés ¹ , Csirkepaprikás ⁷ , Tészta köret ^{1,3} E: 533kcal Tel.zsír: 3g CH: 59g Só: 1,7g Zsír: 20g Feh.: 27g Cuk.: 3g Ca: 75mg	Zöldség krémlevés pirított tökmaggal ^{1,7,9} , Paprikás burgonya (serpenyős burgonya) virslivel ⁶ , Kenyér félbarna ebédhez ^{1,3,7} , Csemege uborka E: 527kcal Tel.zsír: 5g CH: 51g Só: 5,5g Zsír: 25g Feh.: 21g Cuk.: 6g Ca: 108mg
Uzsonna	Pizzás csiga ^{1,7} E: 221kcal Tel.zsír: g CH: 23g Só: g Zsír: 12g Feh.: 5g Cuk.: g Ca: mg	Zsemle ^{1,3,7} , Fokhagymás felvágott, Zöldáru paprika E: 274kcal Tel.zsír: g CH: 31g Só: 0,8g Zsír: 11g Feh.: 9g Cuk.: g Ca: 15mg	Gyümölcskrém ^{3,7} E: 104kcal Tel.zsír: 1g CH: 16g Só: 0,1g Zsír: 2g Feh.: 4g Cuk.: 11g Ca: 94mg	csokoládés puding ⁷ E: 188kcal Tel.zsír: 1g CH: 37g Só: 0,2g Zsír: 2g Feh.: 5g Cuk.: 30g Ca: 137mg
Energia:	1 039,12kcal	980,77kcal	913,84kcal	937,12kcal
Zsír:	51,45g	33,71g	25,90g	35,19g
Telített zsírsav:	5,11g	3,85g	5,26g	9,56g
Fehérje:	43,15g	43,41g	41,29g	35,04g
Szénhidrát:	95,90g	120,71g	125,81g	116,21g
Cukor:	19,69g	12,53g	24,93g	14,07g
Só:	2,99g	3,50g	2,25g	7,21g
Ca:	363,23mg	306,26mg	403,80mg	264,98mg

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 változás jogát fenntartjuk!