

Óvodás

Étlap

2026. március 30 - 2026. április 3

Étkezés	2026.03.30 Hétfő	2026.03.31 Kedd	2026.04.01 Szerda	2026.04.02 Csütörtök
Tízórai	Vajkrém napraforgómaggal ⁷ , teljes kiőrlésű kenyér ¹ , Tej ⁷ , Zöldáru kigyóuborka E: 362kcal Tel.zsír.: g CH: 35g Só: 0,0g Zsír: 17g Feh.: 14g Cuk.: 1g Ca: 32mg	Tejbedara fahéjas szórattal ^{1,7} E: 372kcal Tel.zsír.: 0g CH: 59g Só: 0,4g Zsír: 9g Feh.: 13g Cuk.: 10g Ca: 360mg	Kenyér zala uborka ^{1,6} , Kakaó ⁷ E: 374kcal Tel.zsír.: 3g CH: 49g Só: 0,8g Zsír: 11g Feh.: 17g Cuk.: 11g Ca: 18mg	korpás zsemle ¹ , Tojáspástétom ^{3,10} , Tej ⁷ , Zöldáru paprika E: 297kcal Tel.zsír.: 2g CH: 35g Só: 0,4g Zsír: 9g Feh.: 12g Cuk.: 0g Ca: 13mg
Ebéd	Májgombóclevés ^{1,3} , Piskóta kocka csoki öntettel ^{1,3,7} E: 469kcal Tel.zsír.: 3g CH: 63g Só: 0,3g Zsír: 16g Feh.: 16g Cuk.: 14g Ca: 49mg	Tárkonyos zöldséglevés ^{1,3} , Bolognai halas penne ^{1,3,4,7} E: 573kcal Tel.zsír.: 7g CH: 63g Só: 2,3g Zsír: 21g Feh.: 30g Cuk.: 7g Ca: 201mg	Csontleves cérnametélttel ^{1,3,9} , Parajfőzelék ^{1,7} , Főtt tojás ³ , Főtt burgonya, csoki tojás E: 544kcal Tel.zsír.: 1g CH: 80g Só: 0,5g Zsír: 16g Feh.: 19g Cuk.: 4g Ca: 366mg	Magyaros gombalevés ^{1,3} , Párizsi sertés szelet ^{1,3,7} , Rizi-bizi, Vegyes vágott E: 565kcal Tel.zsír.: 2g CH: 55g Só: 0,7g Zsír: 26g Feh.: 26g Cuk.: 2g Ca: 47mg
Uzsonna	Joghurt gyümölcsös E: 185kcal Tel.zsír.: g CH: 26g Só: g Zsír: 5g Feh.: 9g Cuk.: g Ca: mg	Banán E: 116kcal Tel.zsír.: g CH: 27g Só: 0,1g Zsír: 0g Feh.: 1g Cuk.: 27g Ca: 7mg	Krémtúró ⁷ E: 143kcal Tel.zsír.: 3g CH: 15g Só: 0,0g Zsír: 6g Feh.: 7g Cuk.: 12g Ca: 36mg	Pizzás kifli ^{1,7} E: 153kcal Tel.zsír.: g CH: 27g Só: 0,7g Zsír: 1g Feh.: 5g Cuk.: g Ca: mg
Energia:	1 016,14kcal	1 061,31kcal	1 060,41kcal	1 015,49kcal
Zsír:	37,96g	29,53g	33,17g	36,37g
Telített zsírsav:	3,20g	7,01g	7,56g	3,95g
Fehérje:	39,42g	44,50g	43,08g	42,22g
Szénhidrát:	123,97g	148,69g	143,60g	116,49g
Cukor:	4,28g	33,26g	5,48g	2,43g
Só:	0,32g	2,79g	1,28g	1,85g
Ca:	80,85mg	567,34mg	420,14mg	60,43mg

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

A változtatás jogát fenntartjuk!