

Óvodás

Étlap

2026. március 2 - 2026. március 6

Étkezés	2026.03.02 Hétfő	2026.03.03 Kedd	2026.03.04 Szerda	2026.03.05 Csütörtök	2026.03.06 Péntek
Tízórai	teljes kiőrlésű kenyér ¹ , Felvágott kőpé szelet, Margarin, Zöldáru kigyóuborka, Tea E: 294kcal Tel.zsír.: 4g CH: 27g Só: 0,2g Zsír: 17g Feh.: 5g Cuk.: 6g Ca: 21mg	húskrémek tk. kenyér ^{1,6} , Zöldáru paradicsom, Tej ⁷ E: 329kcal Tel.zsír.: 2g CH: 33g Só: 0,5g Zsír: 14g Feh.: 14g Cuk.: 0g Ca: 25mg	teljes kiőrlésű kenyér ¹ , Felvágott tavaszi ⁶ , Margarin, Zöldáru lila hagyma, Tea - gyümölcs E: 338kcal Tel.zsír.: 5g CH: 29g Só: 0,6g Zsír: 20g Feh.: 7g Cuk.: 8g Ca: 30mg	Zsemle ¹ , Körözött ⁷ , Zöldáru kigyóuborka, Tej ⁷ E: 294kcal Tel.zsír.: 1g CH: 36g Só: 0,4g Zsír: 6g Feh.: 16g Cuk.: 1g Ca: 45mg	korpás zsemle ¹ , Csirkemellsonka ⁶ , Magyaros vajkrém ⁷ , Zöldáru paprika, Kakaó ⁷ E: 421kcal Tel.zsír.: 0g CH: 48g Só: 0,8g Zsír: 15g Feh.: 16g Cuk.: 10g Ca: 15mg
Ebéd	Zöldségkrémleves levesgyönggyel ^{1,3,7,9} , Chilis bab sertés hússal ^{1,3,6,7,9,10} , Kenyer ¹ E: 648kcal Tel.zsír.: 1g CH: 87g Só: 0,6g Zsír: 17g Feh.: 33g Cuk.: g Ca: 65mg	Daragaluska leves, Rakott karfiol bulgurral ^{1,7} E: 522kcal Tel.zsír.: 9g CH: 40g Só: 0,9g Zsír: 30g Feh.: 24g Cuk.: 11g Ca: 253mg	Csurgatott tojásleves ^{1,3} , Panírozott spenotos töltött halporció ^{1,2,4,6,7,9,10} , Kukoricás rizs E: 504kcal Tel.zsír.: 3g CH: 55g Só: 0,0g Zsír: 25g Feh.: 13g Cuk.: 0g Ca: 6mg	Fahéjas almaleves ¹ , Vidróczki sertés tokány spagettivel ^{1,3,7} E: 513kcal Tel.zsír.: 4g CH: 66g Só: 0,3g Zsír: 15g Feh.: 24g Cuk.: 10g Ca: 57mg	Húsleves cérnametélttel ^{1,3} , Petrezselymes burgonya, Köményes pulykasült, Párolt káposzta E: 510kcal Tel.zsír.: 2g CH: 67g Só: 0,1g Zsír: 18g Feh.: 19g Cuk.: 18g Ca: 95mg
Uzsonna	Alma E: 38kcal Tel.zsír.: g CH: 8g Só: 0,0g Zsír: 0g Feh.: 0g Cuk.: 8g Ca: 12mg	Habos puding kakaós ⁷ E: 192kcal Tel.zsír.: g CH: 37g Só: g Zsír: 3g Feh.: 4g Cuk.: g Ca: mg	Zabrudi ^{1,7} E: 123kcal Tel.zsír.: g CH: 19g Só: 0,0g Zsír: 4g Feh.: 2g Cuk.: g Ca: mg	Banán E: 116kcal Tel.zsír.: g CH: 27g Só: 0,1g Zsír: 0g Feh.: 1g Cuk.: 27g Ca: 7mg	Tejszelet ^{1,7} E: 22kcal Tel.zsír.: g CH: 9g Só: 0,0g Zsír: 4g Feh.: 2g Cuk.: g Ca: mg
Energia:	980,03kcal	1 042,40kcal	965,18kcal	922,24kcal	952,77kcal
Zsír:	34,55g	46,62g	48,90g	21,69g	37,37g
Telített zsírsav:	5,30g	10,25g	8,64g	4,73g	2,64g
Fehérje:	39,08g	42,34g	22,21g	41,65g	37,65g
Szénhidrát:	121,39g	108,98g	102,80g	129,30g	123,25g
Cukor:	8,60g	10,99g	2,92g	27,67g	17,66g
Só:	0,85g	1,40g	0,60g	0,77g	0,95g
Ca:	97,25mg	277,40mg	36,95mg	108,87mg	109,83mg

A változtatás jogát fenntartjuk!

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. Csillagfűt