

Óvodás

Étlap

2026. március 9 - 2026. március 13

Étkezés	2026.03.09 Hétfő	2026.03.10 Kedd	2026.03.11 Szerda	2026.03.12 Csütörtök	2026.03.13 Péntek
Tízórai	teljes kiőrlésű kenyér ¹ , Zala felvágott ⁶ , Margarin, Zöldáru kigyóborka, Tea E: 343kcal Tel.zsír.: 6g CH: 27g Só: 0,7gZsír: 21g Feh.: 8g Cuk.: 6g Ca: 25mg	Zsemle ¹ , Halpástétom, Zöldáru paradicsom, Tej ⁷ E: 292kcal Tel.zsír.: 2g CH: 35g Só: 0,5gZsír: 9g Feh.: 11g Cuk.: 0g Ca: 9mg	teljes kiőrlésű kenyér ¹ , Sajtos párizsi, Margarin, Zöldáru lila hagyma, Tea - gyümölcs E: 345kcal Tel.zsír.: 4g CH: 29g Só: 0,5gZsír: 21g Feh.: 8g Cuk.: 8g Ca: 26mg	Uborkás tojáskrém ^{3,10} , Tej ⁷ , Kenyér ¹ E: 321kcal Tel.zsír.: 2g CH: 43g Só: 0,1gZsír: 10g Feh.: 13g Cuk.: 0g Ca: 4mg	teljes kiőrlésű kenyér ¹ , Felvágott kópé szelet, Margarin, Zöldáru paprika, Tea E: 296kcal Tel.zsír.: 4g CH: 27g Só: 0,2gZsír: 17g Feh.: 5g Cuk.: 5g Ca: 20mg
Ebéd	Karalábé leves ^{1,3} , Sajtos tejfölös makaroni ^{1,3,7} E: 480kcal Tel.zsír.: 9g CH: 47g Só: 1,1gZsír: 23g Feh.: 21g Cuk.: 3g Ca: 295mg	Paradicsomleves ABC tészta ¹ , Főtt burgonya, Reszelt pulykamáj, Csemege uborka E: 502kcal Tel.zsír.: 2g CH: 74g Só: 0,2gZsír: 11g Feh.: 25g Cuk.: 16g Ca: 61mg	Zöldborsóleves ^{1,3} , Kapros tökfőzelék ^{1,7} , Rántott sertés karaj ^{1,3} , Kenyér ¹ E: 595kcal Tel.zsír.: 3g CH: 66g Só: 0,3gZsír: 24g Feh.: 26g Cuk.: 2g Ca: 100mg	Lebbencsleves, Lecsós csirke, Főtt rizs E: 529kcal Tel.zsír.: 2g CH: 59g Só: 1,7gZsír: 23g Feh.: 19g Cuk.: 1g Ca: 14mg	Jókai bableves ^{1,6,7,9} , Kossuth kifli dejó szórattal ^{1,3} E: 610kcal Tel.zsír.: 7g CH: 70g Só: 1,2gZsír: 29g Feh.: 18g Cuk.: 24g Ca: 81mg
Uzsonna	fokhagymás kifli ¹ E: 124kcal Tel.zsír.: g CH: 24g Só: gZsír: 1g Feh.: 5g Cuk.: g Ca: mg	Kifli ^{1,7} , kockasajt E: 214kcal Tel.zsír.: 6g CH: 21g Só: 1,0gZsír: 10g Feh.: 9g Cuk.: 1g Ca: 156mg	Túró rudi ⁷ E: 77kcal Tel.zsír.: g CH: 3g Só: gZsír: 2g Feh.: 1g Cuk.: g Ca: mg	Banán E: 116kcal Tel.zsír.: g CH: 27g Só: 0,1gZsír: 0g Feh.: 1g Cuk.: 27g Ca: 7mg	Alma E: 38kcal Tel.zsír.: g CH: 8g Só: 0,0gZsír: 0g Feh.: 0g Cuk.: 8g Ca: 12mg
Energia:	947,46kcal	1 008,36kcal	1 017,34kcal	965,63kcal	945,06kcal
Zsír:	44,99g	30,39g	47,10g	32,72g	46,49g
Telített zsírsav:	15,02g	9,11g	7,45g	3,26g	11,55g
Fehérje:	33,69g	45,20g	34,39g	33,54g	23,44g
Szénhidrát:	97,57g	130,31g	98,16g	128,35g	104,44g
Cukor:	4,34g	6,35g	5,01g	28,25g	10,48g
Só:	1,84g	1,73g	0,83g	1,85g	1,46g
Ca:	319,65mg	226,17mg	126,00mg	23,81mg	113,09mg

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. Szezámmag és abból készült termékek 12. Kén-dioxid 13. Puhatestűek 14. Csillagfürt

A változtatás jogát fenntartjuk!