

Óvodás

Étlap

2026. március 16 - 2026. március 20

Étkezés	2026.03.16 Hétfő	2026.03.17 Kedd	2026.03.18 Szerda	2026.03.19 Csütörtök	2026.03.20 Péntek
Tízórai	teljes kiőrlésű kenyér ¹ , Soproni felvágott, Margarin, Zöldáru kigyóuborka, Tea - gyümölcs E: 346kcal Tel.zsír.: 4g CH: 27g Só: 0,2g Zsír: 22g Feh.: 8g Cuk.: 6g Ca: 21mg	korpás zsemle ¹ , Májkrem ⁶ , Zöldáru lila hagyma, Tej ⁷ E: 328kcal Tel.zsír.: 2g CH: 37g Só: 0,6g Zsír: 11g Feh.: 13g Cuk.: 3g Ca: 18mg	teljes kiőrlésű kenyér sonka ^{1,6} , Zöldárú paradicsom, Karamellás tej ⁷ E: 307kcal Tel.zsír.: 0g CH: 48g Só: 0,5g Zsír: 4g Feh.: 16g Cuk.: 15g Ca: 22mg	Vajas-lekváros kenyér ¹ , Tej ⁷ E: 332kcal Tel.zsír.: 2g CH: 48g Só: 0,1g Zsír: 10g Feh.: 13g Cuk.: 0g Ca: 1mg	teljes kiőrlésű kenyér ¹ , Párizsi ⁶ , Margarin, Zöldáru paprika, Tea E: 268kcal Tel.zsír.: 2g CH: 27g Só: 0,5g Zsír: 13g Feh.: 8g Cuk.: 5g Ca: 25mg
Ebéd	Grízgaluska leves ^{1,3} , Lencsefőzelék ^{1,7,10} , Sült virsli feltét ^{3,6,7,9,10} , Kenyér ¹ E: 715kcal Tel.zsír.: 4g CH: 77g Só: 0,2g Zsír: 31g Feh.: 29g Cuk.: 4g Ca: 111mg	Gombakrémleves zsemlekockával ^{1,7} , Rakott zöldbab bultgurral ^{1,7} E: 558kcal Tel.zsír.: 11g CH: 39g Só: 1,4g Zsír: 35g Feh.: 22g Cuk.: 0g Ca: 148mg	Alföldi zöldségleves ^{1,3,9} , Eszterházy csirkemellragu ^{1,7,9,10} , Tészta köret ^{1,3} E: 577kcal Tel.zsír.: 4g CH: 65g Só: 0,3g Zsír: 23g Feh.: 27g Cuk.: 4g Ca: 77mg	Erőleves ^{1,3,9} , Paradicsomos húsgombóc ^{1,3} , Főtt burgonya E: 605kcal Tel.zsír.: 1g CH: 103g Só: 1,4g Zsír: 10g Feh.: 22g Cuk.: 15g Ca: 37mg	Meggyleves ¹ , Párolt sárgarépa 1/2 adag, Párolt rizs fél adag, Magvas rántott halfilét ^{1,3,4} E: 683kcal Tel.zsír.: 2g CH: 102g Só: 1,7g Zsír: 18g Feh.: 23g Cuk.: 32g Ca: 107mg
Uzsonna	Tejszelet ^{1,7} E: 22kcal Tel.zsír.: g CH: 9g 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	müzliszelet ^{1,6,7} E: 106kcal Tel.zsír.: g CH: 16g Só: g Zsír: 4g Feh.: 1g Cuk.: g Ca: mg	Alma E: 38kcal Tel.zsír.: g CH: 8g Só: 0,0g Zsír: 0g Feh.: 0g Cuk.: 8g Ca: 12mg	Natúr joghurt ⁷ , Kifli ^{1,7} E: 136kcal Tel.zsír.: g CH: 16g Só: 0,1g Zsír: 5g Feh.: 7g Cuk.: g Ca: 3mg
Energia:	1 083,22kcal	1 002,16kcal	989,76kcal	975,74kcal	1 087,22kcal
Zsír:	57,25g	46,49g	30,37g	20,13g	35,58g
Telített zsírsav:	8,12g	13,62g	4,26g	2,53g	4,31g
Fehérje:	38,73g	35,85g	43,82g	35,72g	37,71g
Szénhidrát:	113,35g	102,61g	128,70g	159,34g	145,02g
Cukor:	4,38g	29,64g	4,36g	7,76g	12,48g
Só:	0,44g	2,06g	0,74g	1,56g	2,26g
Ca:	131,96mg	172,78mg	99,30mg	49,54mg	134,62mg

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. Csillagfűrt

A változtatás jogát fenntartjuk!