

Óvodás

Étlap

2026. március 23 - 2026. március 27

Étkezés	2026.03.23 Hétfő	2026.03.24 Kedd	2026.03.25 Szerda	2026.03.26 Csütörtök	2026.03.27 Péntek
Tízórai	korpás zsemle ₁ , gépsonka, Margarin, Zöldáru kigyóuborka, Tea - gyümölcs E: 276kcal Tel.zsír.: 3g CH: 29g Só: 0,8g Zsír: 10g Feh.: 11g Cuk.: 6g Ca: 18mg	teljes kiőrlésű kenyér ₁ , Sajtos brokkolikrém ₇ , Tea, Zöldáru lila hagyma E: 334kcal Tel.zsír.: 7g CH: 29g Só: 0,8g Zsír: 17g Feh.: 14g Cuk.: 7g Ca: 246mg	Hod-dog kifli _{1,7} , Főtt virsli, ketchup _{3,6,7,9,10} , Tej ₇ E: 286kcal Tel.zsír.: g CH: 34g Só: 0,1g Zsír: 9g Feh.: 15g Cuk.: g Ca: 9mg	Vajas-mézes kenyér _{1,7} , Tej ₇ E: 341kcal Tel.zsír.: 4g CH: 48g Só: 0,0g Zsír: 11g Feh.: 11g Cuk.: 0g Ca: 3mg	Szalámi csemege, teljes kiőrlésű kenyér f ₁ , Zöldáru- paradicsom, Margarin, Tea - gyümölcs E: 262kcal Tel.zsír.: 6g CH: 18g Só: 0,8g Zsír: 17g Feh.: 7g Cuk.: 5g Ca: 17mg
Ebéd	Gulyásleves _{1,3} , Alma, Mákos nudli mirelitből ₁ E: 532kcal Tel.zsír.: 2g CH: 75g Só: 1,6g Zsír: 15g Feh.: 23g Cuk.: 8g Ca: 224mg	Kertészleves _{1,3} , Majorannás burgonyafőzelék _{1,7} , Csibefasírt ₁ , Kenyér ₁ E: 498kcal Tel.zsír.: 2g CH: 67g Só: 0,1g Zsír: 16g Feh.: 19g Cuk.: 3g Ca: 64mg	Tojásleves _{1,3} , Bácskai rizses pulykamáj, Csemege uborka E: 504kcal Tel.zsír.: 3g CH: 58g Só: 1,6g Zsír: 21g Feh.: 19g Cuk.: 2g Ca: 40mg	Zellerkrémleves _{1,3,7,9} , Lucskos káposzta sertés pörkölttel _{1,7} , Kenyér ₁ E: 680kcal Tel.zsír.: 4g CH: 74g Só: 0,8g Zsír: 29g Feh.: 28g Cuk.: 25g Ca: 117mg	Hamis húsleves _{1,3,9} , Párolt bulgur fél adag ₁ , Rántott csirkecombfilé _{1,3} , Mexikói zöldség köret fél adag E: 580kcal Tel.zsír.: 2g CH: 77g Só: 0,5g Zsír: 16g Feh.: 30g Cuk.: 3g Ca: 51mg
Uzsonna	Kefir ₇ , Kifli _{1,7} E: 199kcal Tel.zsír.: 4g CH: 21g Só: 0,8g Zsír: 9g Feh.: 10g Cuk.: 7g Ca: 273mg	Briós /Hartai _{1,3,7} E: 200kcal Tel.zsír.: 1g CH: 27g Só: 0,2g Zsír: 5g Feh.: 5g Cuk.: 0g Ca: 7mg	Banán E: 116kcal Tel.zsír.: g CH: 27g Só: 0,1g Zsír: 0g Feh.: 1g Cuk.: 27g Ca: 7mg	Alma E: 38kcal Tel.zsír.: g CH: 8g Só: 0,0g Zsír: 0g Feh.: 0g Cuk.: 8g Ca: 12mg	Zabrudí _{1,7} E: 123kcal Tel.zsír.: g CH: 19g Só: 0,0g Zsír: 4g Feh.: 2g Cuk.: g Ca: mg
Energia:	1 006,52kcal	1 031,68kcal	906,08kcal	1 059,27kcal	964,88kcal
Zsír:	33,37g	37,80g	30,21g	40,84g	37,72g
Telített zsírsav:	9,34g	10,39g	2,87g	7,73g	7,73g
Fehérje:	44,28g	38,70g	36,05g	39,72g	39,24g
Szénhidrát:	124,10g	122,94g	119,24g	129,94g	114,53g
Cukor:	15,63g	5,41g	28,73g	32,56g	2,96g
Só:	3,11g	1,17g	1,74g	0,85g	1,23g
Ca:	515,23mg	317,06mg	56,23mg	130,97mg	67,93mg

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!