

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
Reggeli	Tejeskávé, kalács ^{1,3,7} E: 345kcal Tel.zsír.: 3g CH: 57g Só: 0,7g Zsír: 8g Feh.: 11g Cuk.: 24g Ca: 189mg	Kenőmájás ^{6,7} , Lilahagyma, Gyümölcs tea, Kenyér félbarna ^{1,3,7} E: 224kcal Tel.zsír.: 3g CH: 29g Só: 1,6g Zsír: 8g Feh.: 9g Cuk.: 2g Ca: 23mg	Teljes kiőrlésű kenyér vaj csirkemellsonka répa ^{1,3,6,7} , Tea citromlével E: 261kcal Tel.zsír.: 2g CH: 41g Só: 1,1g Zsír: 5g Feh.: 10g Cuk.: 17g Ca: 47mg	Lekváros kenyér ^{1,3,7} , Tej ⁷ E: 278kcal Tel.zsír.: 2g CH: 44g Só: 1,3g Zsír: 6g Feh.: 12g Cuk.: 18g Ca: 238mg	Főtt tojás ³ , Gyümölcs tea, kenyér, barna, katonakenyér ^{1,3,7} E: 163kcal Tel.zsír.: 1g CH: 23g Só: 0,7g Zsír: 4g Feh.: 7g Cuk.: 1g Ca: 31mg
Ebéd	Sajtkrémleves ^{1,7,8} , Tarhonyáshús ¹ E: 497kcal Tel.zsír.: 8g CH: 43g Só: 1,3g Zsír: 24g Feh.: 26g Cuk.: 5g Ca: 210mg	Paradicsomleves ^{1,9} , Halrudacska rántva ⁴ , Párolt rizs, Tartármártás ^{3,7,10} E: 664kcal Tel.zsír.: 5g CH: 60g Só: 0,8g Zsír: 41g Feh.: 13g Cuk.: 6g Ca: 31mg	Alma, Chilisbab E: 429kcal Tel.zsír.: 1g CH: 38g Só: 0,8g Zsír: 21g Feh.: 18g Cuk.: 9g Ca: 24mg	Banán, Paprikás burgonya (serpenyős burgonya) virslivel ⁶ , Kenyér félbarna ^{1,3,7} , Csemege uborka E: 586kcal Tel.zsír.: 3g CH: 84g Só: 4,9g Zsír: 18g Feh.: 21g Cuk.: 30g Ca: 68mg	Húsleves (csirke), tésztával ^{1,8,9} , Főtt hús, Gyümölcsmártás ^{1,7} , Píritott dara ¹ E: 583kcal Tel.zsír.: 2g CH: 71g Só: 2,0g Zsír: 24g Feh.: 24g Cuk.: 22g Ca: 90mg
Uzsonna	Sajtos pogácsa ^{1,3,7} E: 207kcal Tel.zsír.: g CH: 18g Só: g Zsír: 10g Feh.: 10g Cuk.: g Ca: mg	Tejszelet E: 66kcal Tel.zsír.: 2g CH: 6g Só: 0,1g Zsír: 4g Feh.: 2g Cuk.: 6g Ca: 39mg	Szalámis, sajtos zsemle ^{1,3,7} E: 294kcal Tel.zsír.: 6g CH: 30g Só: 1,8g Zsír: 14g Feh.: 12g Cuk.: 0g Ca: 138mg	Zsemle ^{1,3,7} , fűszeres vajkrém ⁷ E: 194kcal Tel.zsír.: 3g CH: 29g Só: 0,8g Zsír: 6g Feh.: 5g Cuk.: 0g Ca: 12mg	Joghurt eperrel ⁷ , Korpás keksz ^{1,3,7} E: 352kcal Tel.zsír.: 5g CH: 49g Só: 0,9g Zsír: 12g Feh.: 11g Cuk.: 12g Ca: 137mg
Energia:	1 049,00kcal	953,92kcal	983,28kcal	1 057,01kcal	1 097,62kcal
Zsír:	41,95g	52,53g	39,56g	30,16g	39,76g
Telített zsírsav:	11,79g	9,72g	8,33g	8,64g	7,57g
Fehérje:	46,74g	23,95g	39,54g	37,86g	42,63g
Szénhidrát:	118,11g	94,17g	109,70g	156,67g	144,06g
Cukor:	12,81g	5,20g	18,52g	41,76g	18,36g
Só:	2,05g	2,42g	3,69g	6,91g	3,56g
Ca:	399,50mg	92,84mg	209,83mg	319,22mg	258,45mg

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. Csillagfürt

A változás jogát fenntartjuk!