

óvodas

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
Reggeli	Kifli ^{1,3} , Kakaó ⁷ E: 257kcal Tel.zsír.: 2g CH: 47g Só: 0,9g Zsír: 3g Feh.: 10g Cuk.: 26g Ca: 223mg	Tejbegríz (tejbedara) kakaó szórattal ^{1,7} , Csipkebogyó tea E: 305kcal Tel.zsír.: 2g CH: 57g Só: 0,4g Zsír: 3g Feh.: 10g Cuk.: 32g Ca: 235mg	Briós ^{1,3,7} , Tej ⁷ , Sárgabarack lekvár E: 224kcal Tel.zsír.: 3g CH: 34g Só: 0,5g Zsír: 5g Feh.: 9g Cuk.: 21g Ca: 237mg	Teljeskiőrlésű kenyér ^{1,3,7} , Párizsi ⁶ , Paradicsom, Tea citromlével E: 257kcal Tel.zsír.: 0g CH: 38g Só: 1,1g Zsír: 6g Feh.: 9g Cuk.: 15g Ca: 37mg	Sajtkrém ⁷ , Csipkebogyó tea, Zöldáru uborka E: 112kcal Tel.zsír.: 4g CH: 8g Só: 0,8g Zsír: 7g Feh.: 4g Cuk.: 8g Ca: 242mg
Ebéd	Csirke nuggets rántva ^{1,3} , Kukoricás répafőzelék ^{1,7} , Limonádé cukor nélkül E: 341kcal Tel.zsír.: 2g CH: 23g Só: 2,4g Zsír: 17g Feh.: 13g Cuk.: 2g Ca: 129mg	Csontleves ¹ , Rántott csirkemell ^{1,3} , Párolt rizs, Káposzta saláta E: 639kcal Tel.zsír.: 3g CH: 73g Só: 2,9g Zsír: 27g Feh.: 25g Cuk.: 17g Ca: 80mg	Burgonyaleves (magyaros) ¹ , Mexikói sertésragu, párolt bulgur ¹ E: 265kcal Tel.zsír.: 1g CH: 22g Só: 1,5g Zsír: 12g Feh.: 16g Cuk.: 5g Ca: 54mg	Székelykáposzta ^{1,7} , Kenyér félbarna ^{1,3,7} , puding vanília ^{6,7} E: 493kcal Tel.zsír.: 2g CH: 64g Só: 2,8g Zsír: 14g Feh.: 25g Cuk.: 30g Ca: 215mg	Palóclevés ^{1,7} , kakaós tészta E: 227kcal Tel.zsír.: 6g CH: 9g Só: 0,9g Zsír: 16g Feh.: 11g Cuk.: 2g Ca: 41mg
Uzsonna	lekváros táska ^{1,3,6,7} E: 328kcal Tel.zsír.: 6g CH: 48g Só: 2,0g Zsír: 13g Feh.: 4g Cuk.: g Ca: mg	Korpás kifli ¹ , Körözött ⁷ E: 123kcal Tel.zsír.: 2g CH: 14g Só: 0,5g Zsír: 4g Feh.: 8g Cuk.: 2g Ca: 42mg	Sült húsos zsíros kenyér ^{1,3,7} , Zöldáru paprika E: 182kcal Tel.zsír.: 3g CH: 20g Só: 1,0g Zsír: 7g Feh.: 8g Cuk.: 1g Ca: 21mg	belvita jóreggelt erdei gyümölcsös ^{1,3,7} E: 225kcal Tel.zsír.: 1g CH: 34g Só: g Zsír: 8g Feh.: 4g Cuk.: g Ca: mg	Alma, Háztartási keksz ^{1,3,7} E: 287kcal Tel.zsír.: 1g CH: 55g Só: 0,6g Zsír: 5g Feh.: 6g Cuk.: 19g Ca: 27mg
Energia:	925,64kcal	1 066,11kcal	670,74kcal	974,71kcal	625,66kcal
Zsír:	32,91g	34,09g	24,71g	28,32g	28,11g
Telített zsírsav:	9,29g	6,68g	5,97g	3,34g	11,34g
Fehérje:	27,11g	42,85g	33,42g	37,92g	20,44g
Szénhidrát:	117,41g	145,04g	76,68g	136,41g	71,39g
Cukor:	13,89g	27,39g	17,07g	19,48g	10,74g
Só:	5,29g	3,90g	2,97g	3,86g	2,34g
Ca:	352,98mg	356,82mg	311,32mg	251,81mg	309,56mg

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 változás jogát fenntartjuk!