

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
Reggeli	Kifli ^{1,3} , Tejeskávé ⁷ E: 253kcal Tel.zsír.: 1g CH: 48g Só: 0,8g Zsír: 3g Feh.: 9g Cuk.: 20g Ca: 183mg	Teljeskiörlésű kenyér ^{1,3,7} , Tavaszi felvágott ⁶ , Paradicsom, Csipkebogyó tea E: 210kcal Tel.zsír.: 2g CH: 33g Só: 1,0g Zsír: 5g Feh.: 8g Cuk.: 9g Ca: 28mg	Teljesörlésű kenyér almás tonhalkrém lenmaggal ^{1,3,4,7} , Tea citromlével E: 206kcal Tel.zsír.: 0g CH: 37g Só: 0,5g Zsír: 3g Feh.: 6g Cuk.: 14g Ca: 29mg	Gyümölcs tea, Meggyes túrókrém ⁷ , Kenyér félbarna ^{1,3,7} E: 215kcal Tel.zsír.: 2g CH: 33g Só: 0,9g Zsír: 4g Feh.: 10g Cuk.: 7g Ca: 53mg	Teljes kiörlésű kenyér vaj csirkemellsonka répa ^{1,3,6,7} , Tej ⁷ E: 294kcal Tel.zsír.: 4g CH: 39g Só: 1,3g Zsír: 8g Feh.: 16g Cuk.: 14g Ca: 266mg
Ebéd	Reszelttészta - leves ^{1,3,9} , Zöldbabfőzelék ^{1,7} , Sertés apró ¹ , Kenyér félbarna ebédhez ^{1,3,7} E: 605kcal Tel.zsír.: 3g CH: 43g Só: 2,3g Zsír: 36g Feh.: 24g Cuk.: 9g Ca: 107mg	Köménymagleves pirított kenyérkockával ^{1,3,7} , Lecsős csirkemell, párolt bulgur ¹ E: 287kcal Tel.zsír.: 1g CH: 18g Só: 1,8g Zsír: 14g Feh.: 21g Cuk.: 2g Ca: 16mg	Paradicsomleves ^{1,3,9} , Sült csirkecomb, Rizi-bizi, Csemege uborka E: 344kcal Tel.zsír.: 1g CH: 40g Só: 4,0g Zsír: 17g Feh.: 14g Cuk.: 3g Ca: 48mg	Karalábéleves (tejfölös), tésztával ^{1,7} , Húsos penne ^{1,7} E: 583kcal Tel.zsír.: 6g CH: 53g Só: 2,0g Zsír: 30g Feh.: 23g Cuk.: 3g Ca: 164mg	Tejbegríz (tejbedara) kakaó szóráttal ^{1,7} , Lencsegulyás (pulyka) E: 476kcal Tel.zsír.: 3g CH: 69g Só: 1,3g Zsír: 10g Feh.: 28g Cuk.: 28g Ca: 278mg
Uzsonna	Magyaros vajkrém ⁷ , Kenyér félbarna ^{1,3,7} , Zöldáru uborka E: 169kcal Tel.zsír.: g CH: 27g Só: 0,9g Zsír: 4g Feh.: 5g Cuk.: 0g Ca: 12mg	belvita jóreggelt erdei gyümölcsös ^{1,3,7} E: 225kcal Tel.zsír.: 1g CH: 34g Só: g Zsír: 8g Feh.: 4g Cuk.: g Ca: mg	Sajtos rúd ^{1,3,7} E: 413kcal Tel.zsír.: g CH: 36g Só: g Zsír: 20g Feh.: 20g Cuk.: g Ca: mg	Banán E: 116kcal Tel.zsír.: g CH: 27g Só: 0,1g Zsír: 0g Feh.: 1g Cuk.: 27g Ca: 7mg	Korpás kifli, gyümölcsjoghurt ^{1,7} E: 266kcal Tel.zsír.: 3g CH: 41g Só: 1,1g Zsír: 6g Feh.: 11g Cuk.: 16g Ca: 212mg
Energia:	1 026,39kcal	722,28kcal	962,75kcal	914,24kcal	1 036,02kcal
Zsír:	43,08g	26,87g	38,92g	34,30g	23,91g
Telített zsírsav:	4,14g	3,48g	1,46g	7,47g	9,37g
Fehérje:	38,57g	33,06g	39,87g	34,65g	55,26g
Szénhidrát:	117,12g	84,71g	113,22g	112,62g	147,98g
Cukor:	17,10g	3,71g	9,46g	34,24g	39,88g
Só:	4,00g	2,89g	4,46g	3,01g	3,73g
Ca:	300,74mg	43,71mg	76,90mg	223,74mg	756,48mg

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!