

ÓVODA

Étlap

2026. március 2 - 2026. március 8

Étkezés	2026.03.02 Hétfő	2026.03.03 Kedd	2026.03.04 Szerda	2026.03.05 Csütörtök	2026.03.06 Péntek	2026.03.07 Szombat	2026.03.08 Vasárnap
Tízórai	Karamellás tej ⁷ E: 133kcal, Zsír: 2g, T.zsír: 1g, Feh.: 5g, CH: 23g, H.Cuk: 15g, Só: 0,2g kifli ^{1,3,7} E: 109kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 4g, CH: 23g, H.Cuk: 0g, Só: 0,6g	Tej, UHT (1,5 %) ⁷ E: 88kcal, Zsír: 3g, T.zsír: 2g, Feh.: 6g, CH: 9g, H.Cuk: 9g, Só: 0,3g Szójás korpás kifli ^{1,6} E: 61kcal, Zsír: 1g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 12g, H.Cuk: 0g, Só: 0,2g	100 %-os gyümölcslé E: 82kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 1g, CH: 17g, H.Cuk: 17g, Só: 0,0g Sertés párizsi / Kedvenc ízek/ E: 32kcal, Zsír: 3g, T.zsír: 0g, Feh.: 2g, CH: 0g, H.Cuk: 0g, Só: 0,3g Liga margarin 20% Zsírtartalmú E: 18kcal, Zsír: 2g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 0g, H.Cuk: 0g, Só: 0,1g teljesörlésű kenyér ¹ E: 131kcal, Zsír: 1g, T.zsír: 0g, Feh.: 4g, CH: 24g, H.Cuk: 0g, Só: 0,8g	Tejeskávé ⁷ E: 117kcal, Zsír: 2g, T.zsír: 2g, Feh.: 5g, CH: 20g, H.Cuk: 18g, Só: 0,2g paprika E: 6kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 1g, H.Cuk: 0g, Só: 0,0g Vajkrém zöldfűszeres ⁷ E: 38kcal, Zsír: 4g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 0g, H.Cuk: 0g, Só: 0,0g Kenyér (félbarna) ¹ E: 104kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 4g, CH: 19g, H.Cuk: 0g, Só: 0,4g	Tej, UHT (2,8 %) ⁷ E: 112kcal, Zsír: 6g, T.zsír: 4g, Feh.: 7g, CH: 9g, H.Cuk: 9g, Só: 0,3g natúr sajtkrém ⁷ E: 14kcal, Zsír: 1g, T.zsír: 2g, Feh.: 1g, CH: 1g, H.Cuk: 0g, Só: 0,1g teljesörlésű kenyér ¹ E: 105kcal, Zsír: 1g, T.zsír: 0g, Feh.: 4g, CH: 19g, H.Cuk: 0g, Só: 0,6g		
Ebéd	Brokkoli leves ^{1,9} E: 53kcal, Zsír: 1g, T.zsír: 0g, Feh.: 2g, CH: 7g, H.Cuk: 0g, Só: 0,1g Alma E: 82kcal, Zsír: 1g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 17g, H.Cuk: 19g, Só: 0,0g Bolognai spagetti ^{1,3,7} E: 424kcal, Zsír: 17g, T.zsír: 0g, Feh.: 26g, CH: 39g, H.Cuk: 0g, Só: 2,1g	Babgulyás ^{1,9} E: 246kcal, Zsír: 12g, T.zsír: 0g, Feh.: 14g, CH: 20g, H.Cuk: 0g, Só: 0,2g Ízes derelye ¹ E: 390kcal, Zsír: 6g, T.zsír: 0g, Feh.: 10g, CH: 72g, H.Cuk: 0g, Só: 0,0g Porcukor szórát E: 40kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 10g, H.Cuk: 10g, Só: 0,0g	Tojásleves ^{1,3} E: 110kcal, Zsír: 8g, T.zsír: 0g, Feh.: 6g, CH: 3g, H.Cuk: 0g, Só: 0,1g Tonhalas bulgurizzottó ^{4,7} E: 385kcal, Zsír: 15g, T.zsír: 0g, Feh.: 23g, CH: 40g, H.Cuk: 0g, Só: 0,5g	Vajgaluska leves ^{1,3,9} E: 127kcal, Zsír: 7g, T.zsír: 0g, Feh.: 4g, CH: 11g, H.Cuk: 0g, Só: 0,2g Sertés pörkölt ¹ E: 157kcal, Zsír: 9g, T.zsír: 0g, Feh.: 13g, CH: 4g, H.Cuk: 0g, Só: 0,2g Tökfőzelék ^{1,7} E: 159kcal, Zsír: 4g, T.zsír: 0g, Feh.: 5g, CH: 26g, H.Cuk: 0g, Só: 0,8g teljesörlésű kenyér ¹ E: 131kcal, Zsír: 1g, T.zsír: 0g, Feh.: 4g, CH: 24g, H.Cuk: 0g, Só: 0,8g	Burgonyaleves (magyaros) ¹ E: 140kcal, Zsír: 5g, T.zsír: 0g, Feh.: 3g, CH: 19g, H.Cuk: 0g, Só: 0,0g Rakott karfiol ⁷ E: 428kcal, Zsír: 20g, T.zsír: 0g, Feh.: 19g, CH: 41g, H.Cuk: 0g, Só: 0,2g		
Uzsonna	teljesörlésű kenyér ¹ E: 131kcal, Zsír: 1g, T.zsír: 0g, Feh.: 4g, CH: 24g, H.Cuk: 0g, Só: 0,8g paprika E: 4kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 1g, H.Cuk: 0g, Só: 0,0g Vegetáriánus pástétom olívaával E: 38kcal, Zsír: 3g, T.zsír: 3g, Feh.: 1g, CH: 1g, H.Cuk: 0g, Só: 0,1g	Májpástétom ¹⁰ E: 38kcal, Zsír: 2g, T.zsír: 0g, Feh.: 4g, CH: 1g, H.Cuk: 0g, Só: 0,1g Teljes kiőrlésű zsemle 54 GR ^{1,6} E: 80kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 3g, CH: 15g, H.Cuk: 0g, Só: 0,4g Retek jégcsap E: 6kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 1g, H.Cuk: 1g, Só: 0,0g	Medvehagymás túrókrém ⁷ E: 67kcal, Zsír: 4g, T.zsír: 2g, Feh.: 7g, CH: 2g, H.Cuk: 0g, Só: 0,0g Graham zsemle 50g ¹ E: 73kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 2g, CH: 14g, H.Cuk: 0g, Só: 0,4g mandarin E: 28kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 6g, H.Cuk: 0g, Só: 0,0g	Alma E: 82kcal, Zsír: 1g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 17g, H.Cuk: 19g, Só: 0,0g Szárnyas húskrém E: 48kcal, Zsír: 3g, T.zsír: 0g, Feh.: 5g, CH: 0g, H.Cuk: 0g, Só: 0,1g Teljes kiőrlésű zsemle 54 GR ^{1,6} E: 80kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 3g, CH: 15g, H.Cuk: 0g, Só: 0,4g	Soproni felvágott E: 25kcal, Zsír: 2g, T.zsír: 0g, Feh.: 2g, CH: 0g, H.Cuk: 0g, Só: 0,2g Liga margarin 20% Zsírtartalmú E: 18kcal, Zsír: 2g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 0g, H.Cuk: 0g, Só: 0,1g Vizes zsemle (54 G) ¹ E: 149kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 5g, CH: 31g, H.Cuk: 0g, Só: 0,0g Uborka/kigyó/ E: 5kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 1g, H.Cuk: 1g, Só: 0,0g		
Energia:	973,61kcal	949,43kcal	926,10kcal	1 048,84kcal	995,88kcal	kcal	kcal
Zsír:	26,09g	24,19g	32,90g	31,86g	36,88g	g	g
Telített zsírsav:	4,29g	2,50g	1,99g	1,82g	6,40g	g	g
Fehérje:	42,91g	36,42g	45,79g	43,84g	40,87g	g	g
Szénhidrát:	133,47g	140,02g	106,21g	137,37g	120,53g	g	g
Hozzáadott cukor:	34,27g	20,35g	17,40g	37,57g	10,13g	g	g
Só:	3,93g	1,18g	2,24g	3,14g	1,63g	g	g
Ca:	346,72mg	270,47mg	353,17mg	315,83mg	345,43mg	mg	mg

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!