

ÓVODA

Étlap

2026. március 16 - 2026. március 22

Étkezés	2026.03.16 Hétfő	2026.03.17 Kedd	2026.03.18 Szerda	2026.03.19 Csütörtök	2026.03.20 Péntek	2026.03.21 Szombat	2026.03.22 Vasárnap
Tízórai	BRIÓS KICSI (47 G)^{1,3,7} E: 171kcal, Zsír: 4g, T.zsír: 0g, Feh.: 5g, CH: 29g, H.Cuk: 4g, Ső: 0,0g Tej, UHT (1,5 %)⁷ E: 88kcal, Zsír: 3g, T.zsír: 2g, Feh.: 6g, CH: 9g, H.Cuk: 9g, Ső: 0,3g	Tojásrántotta zöldborsóval³ E: 118kcal, Zsír: 7g, T.zsír: 0g, Feh.: 7g, CH: 5g, H.Cuk: 0g, Ső: 0,1g Tej, UHT (1,5 %)⁷ E: 88kcal, Zsír: 3g, T.zsír: 2g, Feh.: 6g, CH: 9g, H.Cuk: 9g, Ső: 0,3g Kenyér (félbarna)¹ E: 130kcal, Zsír: 1g, T.zsír: 0g, Feh.: 5g, CH: 24g, H.Cuk: 0g, Ső: 0,5g	Gyümölcs tea E: 31kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 7g, H.Cuk: 7g, Ső: 0,0g Trappista sajt⁷ E: 36kcal, Zsír: 3g, T.zsír: 2g, Feh.: 2g, CH: 0g, H.Cuk: 0g, Ső: 0,2g Liga margarin 20% Zsírtartalmú E: 18kcal, Zsír: 2g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 0g, H.Cuk: 0g, Ső: 0,1g Paradicsom E: 12kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 1g, CH: 2g, H.Cuk: 0g, Ső: 0,0g teljesörlésű kenyér¹ E: 79kcal, Zsír: 1g, T.zsír: 0g, Feh.: 3g, CH: 15g, H.Cuk: 0g, Ső: 0,5g	Tejeskávé⁷ E: 139kcal, Zsír: 3g, T.zsír: 2g, Feh.: 6g, CH: 22g, H.Cuk: 20g, Ső: 0,3g Liga margarin 20% Zsírtartalmú E: 18kcal, Zsír: 2g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 0g, H.Cuk: 0g, Ső: 0,1g Ovis kifli 30 g^{1,7} E: 28kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 1g, CH: 5g, H.Cuk: 0g, Ső: 0,1g	Tej, UHT (1,5 %)⁷ E: 88kcal, Zsír: 3g, T.zsír: 2g, Feh.: 6g, CH: 9g, H.Cuk: 9g, Ső: 0,3g Kalács (foszlós)^{1,3,7} E: 163kcal, Zsír: 4g, T.zsír: 0g, Feh.: 4g, CH: 27g, H.Cuk: 0g, Ső: 0,4g Liga margarin 20% Zsírtartalmú E: 18kcal, Zsír: 2g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 0g, H.Cuk: 0g, Ső: 0,1g		
Ebéd	Brokkoli leves^{1,9} E: 47kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 2g, CH: 7g, H.Cuk: 0g, Ső: 0,1g Banán E: 126kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 2g, CH: 29g, H.Cuk: 0g, Ső: 0,1g Tejfölös sertéspaprikás^{1,7} E: 203kcal, Zsír: 12g, T.zsír: 1g, Feh.: 18g, CH: 5g, H.Cuk: 0g, Ső: 0,7g Párolt bulgur E: 259kcal, Zsír: 7g, T.zsír: 0g, Feh.: 7g, CH: 46g, H.Cuk: 0g, Ső: 0,0g	Csontleves^{1,3} E: 97kcal, Zsír: 1g, T.zsír: 0g, Feh.: 3g, CH: 12g, H.Cuk: 0g, Ső: 0,2g Székelykáposzta^{1,7} E: 281kcal, Zsír: 13g, T.zsír: 0g, Feh.: 18g, CH: 21g, H.Cuk: 0g, Ső: 0,2g Kenyér (félbarna)¹ E: 78kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 3g, CH: 14g, H.Cuk: 0g, Ső: 0,3g	Gulyásleves csipetkével, sertésből^{1,3,9} E: 193kcal, Zsír: 5g, T.zsír: 0g, Feh.: 14g, CH: 21g, H.Cuk: 0g, Ső: 0,4g Alma E: 71kcal, Zsír: 1g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 15g, H.Cuk: 17g, Ső: 0,0g Grízes (darás) tészta^{1,3} E: 341kcal, Zsír: 6g, T.zsír: 0g, Feh.: 11g, CH: 58g, H.Cuk: 0g, Ső: 0,4g Csemege uborka E: 6kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 1g, H.Cuk: 0g, Ső: 0,0g Kinder tejszelet 28 gr^{1,7} E: 33kcal, Zsír: 2g, T.zsír: 1g, Feh.: 1g, CH: 3g, H.Cuk: 2g, Ső: 0,0g	Sütőtökrémleves pirított tökmaggal⁷ E: 118kcal, Zsír: 5g, T.zsír: 1g, Feh.: 3g, CH: 14g, H.Cuk: 0g, Ső: 0,4g Rántott sertés karaj^{1,3} E: 266kcal, Zsír: 15g, T.zsír: 1g, Feh.: 19g, CH: 14g, H.Cuk: 0g, Ső: 0,5g Párolt rizs E: 245kcal, Zsír: 1g, T.zsír: 0g, Feh.: 5g, CH: 54g, H.Cuk: 0g, Ső: 0,1g savanyúság-cékla¹⁰ E: 21kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 1g, CH: 4g, H.Cuk: 0g, Ső: 0,6g	Zöldségleves^{1,9} E: 46kcal, Zsír: 2g, T.zsír: 0g, Feh.: 1g, CH: 6g, H.Cuk: 0g, Ső: 0,1g Alma E: 82kcal, Zsír: 1g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 17g, H.Cuk: 19g, Ső: 0,0g Sertés apró¹ E: 137kcal, Zsír: 9g, T.zsír: 0g, Feh.: 11g, CH: 2g, H.Cuk: 0g, Ső: 0,1g Szárazbabfőzelék^{1,7} E: 277kcal, Zsír: 7g, T.zsír: 2g, Feh.: 15g, CH: 38g, H.Cuk: 0g, Ső: 0,0g Kenyér (félbarna)¹ E: 130kcal, Zsír: 1g, T.zsír: 0g, Feh.: 5g, CH: 24g, H.Cuk: 0g, Ső: 0,5g		
Uzsonna	Uborka/kigyó/ Liga margarin 20% Zsírtartalmú E: 4kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 1g, H.Cuk: 1g, Ső: 0,0g Tej, UHT (1,5 %)⁷ E: 88kcal, Zsír: 3g, T.zsír: 2g, Feh.: 6g, CH: 9g, H.Cuk: 9g, Ső: 0,3g Tej, UHT (1,5 %)⁷ E: 88kcal, Zsír: 3g, T.zsír: 2g, Feh.: 6g, CH: 9g, H.Cuk: 9g, Ső: 0,3g Tej, UHT (1,5 %)⁷ E: 88kcal, Zsír: 3g, T.zsír: 2g, Feh.: 6g, CH: 9g, H.Cuk: 9g, Ső: 0,3g	Teljes kiőrlésű zsemle 54 GR^{1,6} E: 80kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 3g, CH: 15g, H.Cuk: 0g, Ső: 0,4g Retek jégcsap E: 5kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 1g, H.Cuk: 1g, Ső: 0,0g Liga margarin 20% Zsírtartalmú E: 18kcal, Zsír: 2g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 0g, H.Cuk: 0g, Ső: 0,1g gépsonka E: 47kcal, Zsír: 2g, T.zsír: 1g, Feh.: 7g, CH: 0g, H.Cuk: 0g, Ső: 0,3g	Körözött⁷ E: 108kcal, Zsír: 6g, T.zsír: 3g, Feh.: 9g, CH: 3g, H.Cuk: 0g, Ső: 0,1g Graham zsemle 50g¹ E: 73kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 2g, CH: 14g, H.Cuk: 0g, Ső: 0,4g hagyma E: 13kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 1g, CH: 3g, H.Cuk: 0g, Ső: 0,0g	Tonhalkrém^{4,10} E: 50kcal, Zsír: 4g, T.zsír: 0g, Feh.: 4g, CH: 0g, H.Cuk: 0g, Ső: 0,0g Kaliforniai Paprika E: 6kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 1g, H.Cuk: 0g, Ső: 0,0g Teljes kiőrlésű zsemle 54 GR^{1,6} E: 80kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 3g, CH: 15g, H.Cuk: 0g, Ső: 0,4g	Soproni felvágott E: 25kcal, Zsír: 2g, T.zsír: 0g, Feh.: 2g, CH: 0g, H.Cuk: 0g, Ső: 0,2g Tej, UHT (1,5 %)⁷ E: 88kcal, Zsír: 3g, T.zsír: 2g, Feh.: 6g, CH: 9g, H.Cuk: 9g, Ső: 0,3g Liga margarin 20% Zsírtartalmú E: 18kcal, Zsír: 2g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 0g, H.Cuk: 0g, Ső: 0,1g Retek jégcsap E: 5kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 1g, H.Cuk: 1g, Ső: 0,0g		
Energia:	994,42kcal	941,68kcal	1 013,43kcal	971,35kcal	1 067,19kcal	kcal	kcal
Zsír:	28,24g	29,59g	26,18g	30,31g	32,26g	g	g
Telített zsírsav:	3,73g	3,01g	6,25g	4,50g	4,06g	g	g
Fehérje:	43,03g	51,71g	43,82g	40,94g	47,14g	g	g
Szénhidrát:	139,75g	101,32g	142,67g	129,58g	140,24g	g	g
Hozzáadott cukor:	14,16g	10,16g	26,14g	20,89g	29,42g	g	g
Só:	1,57g	2,38g	2,15g	2,49g	2,17g	g	g
Ca:	278,03mg	386,63mg	253,36mg	373,96mg	331,02mg	mg	mg