

ÓVODA

Étlap

2026. március 23 - 2026. március 29

Étkezés	2026.03.23 Hétfő	2026.03.24 Kedd	2026.03.25 Szerda	2026.03.26 Csütörtök	2026.03.27 Péntek	2026.03.28 Szombat	2026.03.29 Vasárnap
Tízórai	Tejeskávé⁷ E: 117kcal, Zsír: 2g, T.zsír: 2g, Feh.: 5g, CH: 20g, H.Cuk: 18g, Ső: 0,2g Liga margarin 20% Zsírtartalmú E: 18kcal, Zsír: 2g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 0g, H.Cuk: 0g, Ső: 0,1g Szójás korpás kifli^{1,6} E: 61kcal, Zsír: 1g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 12g, H.Cuk: 0g, Ső: 0,2g	Szárnyasmájkrém⁷ E: 21kcal, Zsír: 2g, T.zsír: 0g, Feh.: 1g, CH: 0g, H.Cuk: 0g, Ső: 0,0g paradicsom E: 7kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 1g, H.Cuk: 0g, Ső: 0,0g Tej, UHT (1,5 %)⁷ E: 88kcal, Zsír: 3g, T.zsír: 2g, Feh.: 6g, CH: 9g, H.Cuk: 8g, Ső: 0,3g teljesörlésű kenyér¹ E: 79kcal, Zsír: 1g, T.zsír: 0g, Feh.: 3g, CH: 15g, H.Cuk: 0g, Ső: 0,5g	Hot dog¹⁰ E: 140kcal, Zsír: 5g, T.zsír: 1g, Feh.: 5g, CH: 18g, H.Cuk: 0g, Ső: 0,0g Ketchup E: 5kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 1g, H.Cuk: 1g, Ső: 0,1g Tea E: 32kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 7g, H.Cuk: 7g, Ső: 0,0g	Kaliforniai Paprika E: 10kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 2g, H.Cuk: 0g, Ső: 0,0g Párizsi felvágott E: 44kcal, Zsír: 4g, T.zsír: 0g, Feh.: 2g, CH: 0g, H.Cuk: 0g, Ső: 0,4g Tej, UHT (1,5 %)⁷ E: 88kcal, Zsír: 3g, T.zsír: 2g, Feh.: 6g, CH: 9g, H.Cuk: 8g, Ső: 0,3g teljesörlésű kenyér¹ E: 79kcal, Zsír: 1g, T.zsír: 0g, Feh.: 3g, CH: 15g, H.Cuk: 0g, Ső: 0,5g Liga margarin 20% Zsírtartalmú E: 18kcal, Zsír: 2g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 0g, H.Cuk: 0g, Ső: 0,1g	Ligamargarin darált napraforgómaggal E: 82kcal, Zsír: 7g, T.zsír: 0g, Feh.: 2g, CH: 1g, H.Cuk: 0g, Ső: 0,1g Eperturmix⁷ E: 215kcal, Zsír: 4g, T.zsír: 2g, Feh.: 8g, CH: 38g, H.Cuk: 34g, Ső: 0,3g Ovis kifli 30 g^{1,7} E: 28kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 1g, CH: 5g, H.Cuk: 0g, Ső: 0,1g		
Ebéd	Sóska leves főtt tojás kockával^{1,3,7} E: 180kcal, Zsír: 11g, T.zsír: 2g, Feh.: 7g, CH: 10g, H.Cuk: 5g, Ső: 0,1g Alma E: 82kcal, Zsír: 1g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 17g, H.Cuk: 19g, Ső: 0,0g Budapest sertésragu E: 135kcal, Zsír: 6g, T.zsír: 0g, Feh.: 15g, CH: 5g, H.Cuk: 0g, Ső: 0,2g Főtt burgonya E: 188kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 5g, CH: 37g, H.Cuk: 0g, Ső: 0,1g	Szilvaleves^{1,7} E: 111kcal, Zsír: 2g, T.zsír: 1g, Feh.: 2g, CH: 20g, H.Cuk: 10g, Ső: 0,0g Töltött csirkecomb felső^{1,3} E: 201kcal, Zsír: 14g, T.zsír: 0g, Feh.: 16g, CH: 1g, H.Cuk: 0g, Ső: 0,2g Rizi-bizi E: 223kcal, Zsír: 4g, T.zsír: 0g, Feh.: 5g, CH: 42g, H.Cuk: 0g, Ső: 0,0g Vitamin saláta E: 60kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 1g, CH: 13g, H.Cuk: 9g, Ső: 0,0g	Lebbencsleves zöldséggel^{1,3} E: 194kcal, Zsír: 10g, T.zsír: 0g, Feh.: 3g, CH: 20g, H.Cuk: 0g, Ső: 0,1g Csirkeporkölt E: 164kcal, Zsír: 10g, T.zsír: 1g, Feh.: 15g, CH: 3g, H.Cuk: 0g, Ső: 0,2g Zöldbabfőzelék^{1,7} E: 197kcal, Zsír: 13g, T.zsír: 0g, Feh.: 5g, CH: 16g, H.Cuk: 0g, Ső: 0,0g Banán E: 71kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 1g, CH: 17g, 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	Zöldségleves tárkonyos^{1,7,9} E: 100kcal, Zsír: 6g, T.zsír: 2g, Feh.: 3g, CH: 9g, H.Cuk: 0g, Ső: 0,0g Túrós derelye^{1,3,7} E: 280kcal, Zsír: 11g, T.zsír: 1g, Feh.: 7g, CH: 38g, H.Cuk: 0g, Ső: 0,2g	Csurgatott tésztaleves^{1,3} E: 93kcal, Zsír: 4g, T.zsír: 0g, Feh.: 3g, CH: 12g, H.Cuk: 0g, Ső: 0,0g Vagdalt pogácsa / tepsiben sütve^{1,3} E: 125kcal, Zsír: 5g, T.zsír: 0g, Feh.: 12g, CH: 7g, H.Cuk: 0g, Ső: 0,1g Sárgaborsó főzelék¹ E: 244kcal, Zsír: 5g, T.zsír: 0g, Feh.: 14g, CH: 36g, 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 Túró rudi 30 GR⁷ E: 106kcal, Zsír: 5g, T.zsír: 0g, Feh.: 4g, CH: 9g, H.Cuk: 4g, Ső: 0,0g		
Uzsonna	Paradicsomos Tonhalkrém⁴ E: 67kcal, Zsír: 5g, T.zsír: 0g, Feh.: 5g, CH: 0g, H.Cuk: 0g, Ső: 0,1g teljesörlésű kenyér¹ E: 131kcal, Zsír: 1g, T.zsír: 0g, Feh.: 4g, CH: 24g, H.Cuk: 0g, Ső: 0,8g paprika E: 6kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 1g, H.Cuk: 0g, Ső: 0,0g	Császárszemle^{1,7} E: 149kcal, Zsír: 2g, T.zsír: 0g, Feh.: 2g, CH: 10g, H.Cuk: 0g, Ső: 0,2g Retek E: 3kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 0g, H.Cuk: 0g, Ső: 0,0g Liga margarin 20% Zsírtartalmú E: 18kcal, Zsír: 2g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 0g, H.Cuk: 0g, Ső: 0,1g Olasz felvágott (Kedvenc ízek) E: 47kcal, Zsír: 4g, T.zsír: 0g, Feh.: 2g, CH: 0g, H.Cuk: 0g, Ső: 0,4g	Snidlinges sajtkrém⁷ E: 22kcal, Zsír: 1g, T.zsír: 3g, Feh.: 2g, CH: 2g, H.Cuk: 0g, Ső: 0,2g KÍGYÓUBORKA E: 5kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 1g, CH: 1g, H.Cuk: 0g, Ső: 0,0g Vizes zsemle (54 G)¹ E: 149kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 5g, CH: 31g, H.Cuk: 0g, Ső: 0,0g	Kakaós csiga^{1,3,7} E: 217kcal, Zsír: 5g, T.zsír: 0g, Feh.: 5g, CH: 39g, H.Cuk: 0g, Ső: 0,0g Alma E: 82kcal, Zsír: 1g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 17g, H.Cuk: 19g, Ső: 0,0g	Teljes kiőrlésű zsemle 54 GR^{1,6} E: 40kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 1g, CH: 8g, H.Cuk: 0g, Ső: 0,2g Vegetáriánus pástétom olívaával E: 25kcal, Zsír: 2g, T.zsír: 2g, Feh.: 0g, CH: 0g, H.Cuk: 0g, Ső: 0,1g paradicsom E: 7kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 1g, H.Cuk: 0g, Ső: 0,0g		
Energia:	984,48kcal	1 006,34kcal	1 057,16kcal	917,25kcal	1 094,97kcal	kcal	kcal
Zsír:	29,66g	33,31g	40,42g	32,32g	34,08g	g	g
Telített zsírsav:	3,23g	3,37g	6,12g	5,08g	4,50g	g	g
Fehérje:	42,44g	37,55g	39,94g	26,49g	50,79g	g	g
Szénhidrát:	125,92g	111,62g	129,55g	128,70g	141,47g	g	g
Hozzáadott cukor:	42,18g	28,37g	7,81g	28,45g	38,22g	g	g
Só:	1,69g	1,75g	1,28g	2,42g	1,44g	g	g
Meal Planner / Tex and Ca:	Co Network Kft. www.texandco.hu 341,07mg	341,60mg	204,79mg	307,49mg	370,64mg	mg	1mg