

TEJ ÉS TOJÁSMENTES 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	Kakaó ital Rizsitalból, Vizes zsemle (54 G) [1] E: 313,79kcal Zsír: 3,31g Feh.: 7,19g CH: 64,05g Só: 0,25g	Szójás korpás kifli [1,6], Rizsital E: 170,74kcal Zsír: 2,20g Feh.: 0,40g CH: 35,65g Só: 0,37g	100 %-os gyümölcslé, Sertés párizsi /Kedvenc Ízek/, Liga margarin 20% Zsirtartalmú, teljesörlésű kenyér [1] E: 263,32kcal Zsír: 5,80g Feh.: 7,10g CH: 41,99g Só: 1,20g	Tejeskávé rizsitalból, paprika, Liga margarin 20% Zsirtartalmú, Kenyer (félbarna) [1] E: 266,26kcal Zsír: 3,20g Feh.: 5,72g CH: 51,79g Só: 0,75g	Banánturmix tejmentes, teljesörlésű kenyér [1] E: 259,32kcal Zsír: 2,42g Feh.: 4,57g CH: 53,90g Só: 0,87g		
Ebéd	Brokkoli leves [1,9], Alma, Bolognai spagetti tej-tojásmentes [1] E: 436,68kcal Zsír: 9,73g Feh.: 22,00g CH: 61,80g Só: 0,67g	Babgulyás [1,9], Banán, Lekváros metélt [1] E: 688,20kcal Zsír: 19,49g Feh.: 21,99g CH: 103,46g Só: 0,45g	Köménymagleves pirított kenyérkockával [1], Tonhalas bulgurrizottó tejmentes [4], Alma E: 545,75kcal Zsír: 24,61g Feh.: 18,57g CH: 62,74g Só: 0,73g	Zöldségleves [1,9], Sertés pörkölt [1], Tökfőzelék tejmentes [1], teljesörlésű kenyér [1] E: 438,54kcal Zsír: 16,71g Feh.: 21,42g CH: 46,52g Só: 1,13g	Burgonyaleves (magyaros) [1], Rakott karfiol tejmentes E: 472,01kcal Zsír: 17,24g Feh.: 19,70g CH: 56,18g Só: 0,19g		
Uzsonna	teljesörlésű kenyér [1], paprika, Vegetáriánus pástétom olívaával E: 173,06kcal Zsír: 4,26g Feh.: 5,20g CH: 25,44g Só: 0,94g	Májpástétom [10], Teljes kiőrlésű zsemle 54 GR [1,6], Retek jégcsap E: 124,04kcal Zsír: 2,67g Feh.: 6,56g CH: 17,25g Só: 0,56g	Medvehagymás liga margarin, Graham zsemle 50g [1], mandarin E: 143,67kcal Zsír: 2,84g Feh.: 3,77g CH: 24,66g Só: 0,51g	Alma, Szárnyas húskrém, Teljes kiőrlésű zsemle 54 GR [1,6] E: 209,88kcal Zsír: 4,14g Feh.: 8,03g CH: 32,34g Só: 0,57g	Soproni felvágott, Liga margarin 20% Zsirtartalmú, Vizes zsemle (54 G) [1], Uborka/ kigyó/ E: 196,06kcal Zsír: 4,32g Feh.: 7,37g CH: 31,53g Só: 0,35g		
Energia:	923,53kcal	982,97kcal	952,74kcal	914,68kcal	927,39kcal	kcal	kcal
Zsír:	17,30g	24,36g	33,25g	24,05g	23,98g	g	g
Fehérje:	34,38g	28,95g	29,44g	35,17g	31,64g	g	g
Szénhidrát:	151,28g	156,36g	129,38g	130,65g	141,61g	g	g
Só:	1,86g	1,39g	2,44g	2,44g	1,41g	g	g

Alapanyag jogát fenntartjuk!
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. Szezámmag és abból készült termékek 12. Kén-dioxid 13. Puhatestűek 14. Csillagfűrt