

TEJ ÉS TOJÁSMENTES ÓVODA

Étlap

2026. március 9 - 2026. március 15

Étkezés	2026.03.09 Hétfő	2026.03.10 Kedd	2026.03.11 Szerda	2026.03.12 Csütörtök	2026.03.13 Péntek	2026.03.14 Szombat	2026.03.15 Vasárnap
Tízórai	Liga margarin 20% Zsírtartalmú, paradicsom, Rizsital, teljesörlésű kenyér [1] E: 291,72kcal Feh.: 6,03g Só: 1,25g Zsír: 4,74g CH: 54,35g	Gyümölcs tea, Párizsi felvágott, teljesörlésű kenyér [1], Liga margarin 20% Zsírtartalmú E: 223,95kcal Feh.: 6,87g Só: 1,30g Zsír: 6,56g CH: 31,69g	Vaniliás rizsital, Corn Flakes E: 304,45kcal Feh.: 3,56g Só: 0,80g Zsír: 2,08g CH: 67,99g	Lekvár sárgabarack, Rizsital, Kenyér (félbarna) [1] E: 271,17kcal Feh.: 5,35g Só: 0,71g Zsír: 2,10g CH: 55,74g	Liga margarin 20% Zsírtartalmú, teljesörlésű kenyér [1], kaliforniai paprika, Rizsital E: 212,73kcal Feh.: 3,29g Só: 0,76g Zsír: 4,20g CH: 39,81g		
Ebéd	Zöldség krémleves [9], Lecsós sertésragu, Párolt bulgur E: 478,20kcal Feh.: 23,36g Só: 0,22g Zsír: 20,44g CH: 51,79g	Májgombóc (májgaluska) leves tojásmentes [1], Paraj (spenót) főzelék tejmentes [1], Tört burgonya E: 557,66kcal Feh.: 14,08g Só: 0,95g Zsír: 22,18g CH: 71,39g	Meggyleves [1], Csirke rizottó tejmentes, Csemege uborka E: 445,72kcal Feh.: 23,70g Só: 0,36g Zsír: 12,09g CH: 58,99g	Lencsegulyás (sertés) [1,9], Káposztás tészta (káposztás kocka) [1], MANDARIN E: 557,86kcal Feh.: 25,86g Só: 0,32g Zsír: 14,91g CH: 78,00g	Tavaszeleves [1,9], Sertéssült (comb) [9], Burgonyafőzelék tejmentes [1], Kenyér (félbarna) [1] E: 652,00kcal Feh.: 28,32g Só: 0,92g Zsír: 26,50g CH: 67,28g		
Uzsonna	Zala felvágott [6], Liga margarin 20% Zsírtartalmú, Graham zsemle 50g [1], alma E: 167,45kcal Feh.: 4,59g Só: 0,77g Zsír: 4,99g CH: 24,56g	Banán, Ovis kifli 30 g [1,7], Liga margarin 20% Zsírtartalmú E: 163,32kcal Feh.: 2,39g Só: 0,19g Zsír: 1,45g CH: 34,38g	Alma, KÍGYÓUBORKA, Teljes kiőrlésű zsemle 54 GR [1,6], Liga margarin 20% Zsírtartalmú E: 172,67kcal Feh.: 3,24g Só: 0,47g Zsír: 2,36g CH: 32,48g	Teljes kiőrlésű zsemle 54 GR [1,6], csemege szalámi, paprika, Liga margarin 20% Zsírtartalmú E: 155,51kcal Feh.: 5,49g Só: 0,92g Zsír: 7,14g CH: 16,14g	Vizes zsemle (54 G) [1], Liga margarin 20% Zsírtartalmú, Retek jégcsap E: 171,20kcal Feh.: 5,70g Só: 0,14g Zsír: 2,41g CH: 31,49g		
Energia:	937,36kcal	944,93kcal	922,84kcal	984,54kcal	1 035,93kcal	kcal	kcal
Zsír:	30,17g	30,19g	16,53g	24,15g	33,10g	g	g
Fehérje:	33,98g	23,33g	30,50g	36,70g	37,31g	g	g
Szénhidrát:	130,70g	137,45g	159,45g	149,89g	138,58g	g	g
Só:	2,23g	2,44g	1,63g	1,94g	1,82g	g	g

Allergének:
A. Vaj és tojás, tojásfehérje, tojászsír, tojásból készült termékek 1. 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. Szezám és abból készült termékek 12. Kén-dioxid 13. Puhatestűek 14. Csillagfűrt