

Óvodás étlap

Étlap

2026. március 16 - 2026. március 20

Étkezés	2026.03.16 Hétfő	2026.03.17 Kedd	2026.03.18 Szerda	2026.03.19 Csütörtök	2026.03.20 Péntek
Tízórai	zsemle teljes kiőrlésű 65 g B. szög Pékség B¹ E: 155kcal, Zsír: 1g, Tzsír: 0g, Feh.: 5g, CH: 29g, H.Cuk: 0g, Só: 0,8g Zala felvágott M.Mentes E: 43kcal, Zsír: 3g, Tzsír: 0g, Feh.: 3g, CH: 0g, H.Cuk: 0g, Só: 0,3g Margarin Delma E: 35kcal, Zsír: 4g, Tzsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 0g, H.Cuk: 0g, Só: 0,1g Tej 1,5 % B reggeli⁷ E: 117kcal, Zsír: 4g, Tzsír: 3g, Feh.: 9g, CH: 12g, H.Cuk: 0g, Só: 0,3g Citromos tea E: 35kcal, Zsír: 0g, Tzsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 8g, H.Cuk: 7g, Só: 0,0g Kigyóuborka E: 6kcal, Zsír: 0g, Tzsír: 0g, Feh.: 1g, CH: 1g, H.Cuk: 0g, Só: 0,0g	Briós B^{1,3,7} E: 173kcal, Zsír: 20g, Tzsír: 2g, Feh.: 4g, CH: 27g, H.Cuk: 0g, Só: 0,6g Kakaó B⁷ E: 125kcal, Zsír: 3g, Tzsír: 2g, Feh.: 7g, CH: 17g, H.Cuk: 9g, Só: 0,2g	Teljes kiőrlésű kenyér B^{1,3,7} E: 92kcal, Zsír: 1g, Tzsír: 0g, Feh.: 3g, CH: 17g, H.Cuk: 0g, Só: 0,5g TV paprika E: 6kcal, Zsír: 0g, Tzsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 1g, H.Cuk: 0g, Só: 0,0g Margarin Delma E: 35kcal, Zsír: 4g, Tzsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 0g, H.Cuk: 0g, Só: 0,1g Főtt tojás B³ E: 89kcal, Zsír: 6g, Tzsír: 2g, Feh.: 7g, CH: 0g, H.Cuk: 0g, Só: 0,2g Tej 1,5 % B reggeli⁷ E: 117kcal, Zsír: 4g, Tzsír: 3g, Feh.: 9g, CH: 12g, H.Cuk: 0g, Só: 0,3g	Tepertőkrém¹⁰ E: 108kcal, Zsír: 12g, Tzsír: 2g, Feh.: 1g, CH: 0g, H.Cuk: 0g, Só: 0,1g Zöldáru kápia paprika E: 6kcal, Zsír: 0g, Tzsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 1g, H.Cuk: 0g, Só: 0,0g Citromos tea E: 35kcal, Zsír: 0g, Tzsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 8g, H.Cuk: 7g, Só: 0,0g Tej 1,5 % B reggeli⁷ E: 117kcal, Zsír: 4g, Tzsír: 3g, Feh.: 9g, CH: 12g, H.Cuk: 0g, Só: 0,3g Kenyer szeletelt¹ E: 104kcal, Zsír: 0g, Tzsír: 0g, Feh.: 3g, CH: 21g, H.Cuk: 0g, Só: 0,6g	Nagy kifli^{1,3} E: 110kcal, Zsír: 2g, Tzsír: 0g, Feh.: 3g, CH: 18g, H.Cuk: 0g, Só: 0,4g Főtt virsli E: 84kcal, Zsír: 7g, Tzsír: 2g, Feh.: 6g, CH: 1g, H.Cuk: 0g, Só: 1,1g Ketchup B¹⁰ E: 3kcal, Zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 1g, H.Cuk: 0g, Só: 0,0g Tea eper-homoktővis E: 49kcal, Zsír: 0g, Tzsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 12g, H.Cuk: 12g, Só: 0,0g
Ebéd	Fahéjas szilvaleves^{1,7,10} E: 91kcal, Zsír: 2g, Tzsír: 1g, Feh.: 1g, CH: 16g, H.Cuk: 6g, Só: 0,1g Bácskai rizseshús B¹⁰ E: 319kcal, Zsír: 6g, Tzsír: 0g, Feh.: 16g, CH: 49g, H.Cuk: 0g, Só: 0,2g cékla sav. E: 11kcal, Zsír: 0g, Tzsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 2g, H.Cuk: 0g, Só: 1,3g	Lebbencsleves B^{1,3,7,9,10} E: 103kcal, Zsír: 0g, Tzsír: 0g, Feh.: 4g, CH: 21g, H.Cuk: 0g, Só: 0,9g Piskóta szelet B E: 0kcal, Zsír: 0g, Tzsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 0g, H.Cuk: 0g, Só: 0,0g Sertés sült B Karaj E: 123kcal, Zsír: 8g, Tzsír: 0g, Feh.: 13g, CH: 0g, H.Cuk: 0g, Só: 0,7g Lencsefőzelék B^{1,7,10} E: 269kcal, Zsír: 9g, Tzsír: 2g, Feh.: 14g, CH: 33g, H.Cuk: 1g, Só: 0,2g	Gulyásleves B^{1,3,7,9,10} E: 170kcal, Zsír: 6g, Tzsír: 0g, Feh.: 11g, CH: 17g, H.Cuk: 0g, Só: 0,2g Mandarin E: 38kcal, Zsír: 0g, Tzsír: 0g, Feh.: 1g, CH: 8g, H.Cuk: 0g, Só: 0,0g Grízes (darás) tészta B^{1,3,7,10} E: 330kcal, Zsír: 3g, Tzsír: 0g, Feh.: 8g, CH: 67g, H.Cuk: 6g, Só: 0,3g	Csontleves cérnametélttel^{1,3,6,7,9,10} E: 51kcal, Zsír: 0g, Tzsír: 0g, Feh.: 3g, CH: 9g, H.Cuk: 0g, Só: 0,9g Húsgombóc paradicsommártással B^{1,3,9} E: 282kcal, Zsír: 6g, Tzsír: 0g, Feh.: 16g, CH: 38g, H.Cuk: 10g, Só: 0,5g	Kertészleves B^{1,3,7,9,10} E: 57kcal, Zsír: 0g, Tzsír: 0g, Feh.: 3g, CH: 11g, H.Cuk: 0g, Só: 0,1g Brassói B E: 126kcal, Zsír: 8g, Tzsír: 0g, Feh.: 13g, CH: 1g, H.Cuk: 0g, Só: 0,5g Sült burgonya hasáb E: 384kcal, Zsír: 19g, Tzsír: 3g, Feh.: 5g, CH: 49g, H.Cuk: 0g, Só: 0,6g Vitamin saláta (saját)¹⁰ E: 42kcal, Zsír: 0g, Tzsír: 0g, Feh.: 1g, CH: 9g, H.Cuk: 2g, Só: 0,3g
Uzsonna	Alma E: 35kcal, Zsír: 0g, Tzsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 7g, H.Cuk: 0g, Só: 0,0g Vajkrém magyaros⁷ E: 22kcal, Zsír: 2g, Tzsír: 0g, Feh.: 1g, CH: 0g, H.Cuk: 0g, Só: 0,1g Kenyer szeletelt¹ E: 104kcal, Zsír: 0g, Tzsír: 0g, Feh.: 3g, CH: 21g, H.Cuk: 0g, Só: 0,6g	Teljes kiőrlésű kenyér B^{1,3,7} E: 92kcal, Zsír: 1g, Tzsír: 0g, Feh.: 3g, CH: 17g, H.Cuk: 0g, Só: 0,5g Zöldáru kápia paprika E: 6kcal, Zsír: 0g, Tzsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 1g, H.Cuk: 0g, Só: 0,0g Margarin Delma E: 35kcal, Zsír: 4g, Tzsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 0g, H.Cuk: 0g, Só: 0,1g Csirkemell sonka⁶ E: 26kcal, Zsír: 0g, Tzsír: 0g, Feh.: 4g, CH: 1g, H.Cuk: 0g, Só: 0,5g	Pizzás csavart rúd^{1,3,5,6,7,8,11} E: 219kcal, Zsír: 7g, Tzsír: 0g, Feh.: 5g, CH: 25g, H.Cuk: 0g, Só: 0,8g	kifli teljes kiőrlésű^{1,7} E: 168kcal, Zsír: 1g, Tzsír: 0g, Feh.: 5g, CH: 33g, H.Cuk: 0g, Só: 0,8g Kockasajt Sajtmester⁷ E: 44kcal, Zsír: 4g, Tzsír: 0g, Feh.: 2g, CH: 1g, H.Cuk: 0g, Só: 0,2g	Túrós péksütemény^{1,3,6,7,8,9,10,11} E: 233kcal, Zsír: 11g, Tzsír: 0g, Feh.: 5g, CH: 28g, H.Cuk: 0g, Só: 0,4g
Energia:	971,66kcal	953,22kcal	1 096,56kcal	914,48kcal	1 091,90kcal
Zsír:	23,46g	44,90g	31,23g	27,32g	46,84g
Telített zsírsav:	4,15g	6,97g	5,03g	4,69g	5,24g
Fehérje:	38,17g	49,40g	43,80g	38,19g	34,69g
Szénhidrát:	146,72g	118,54g	147,90g	124,14g	129,24g
Hozzáadott cukor:	12,99g	9,77g	6,00g	16,98g	14,41g
Só:	3,82g	3,68g	2,38g	3,25g	3,48g
Ca (tej):	309,40mg	254,00mg	296,40mg	371,40mg	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