

## Óvodai

Étkezés	2026.03.09 Hétfő	2026.03.10 Kedd	2026.03.11 Szerda	2026.03.12 Csütörtök	2026.03.13 Péntek
<b>Tízórai</b>	Kifli [1,7], Kigyóuborka, gépsonka, Delma margarin, Tea  E: 142,91kcal Tel.zsír.: 0,73g CH: 21,61g Só: 0,19g  Zsír: 4,03g Feh.: 6,97g Cuk: 6,99g Ca: 18,23mg	Kornspitz, Tejeskávé [7]  E: 213,20kcal Tel.zsír.: 2,74g CH: 31,20g Só: 0,20g  Zsír: 5,64g Feh.: 8,47g Cuk: 7,99g Ca: 216,67mg	Zsemle [1], Halkrém "S" [4], Tea, citrom  E: 137,87kcal Tel.zsír.: 0,37g CH: 22,38g Só: 0,45g  Zsír: 2,66g Feh.: 5,42g Cuk: 6,99g Ca: 7,07mg	Búzakorpás diákrúd 50g [1,7], Főtt virsli, Mustár [10], Tea  E: 244,09kcal Tel.zsír.: 4,60g CH: 22,34g Só: 0,74g  Zsír: 11,28g Feh.: 11,48g Cuk: 6,99g Ca: 26,88mg	Croissant sajtos [1,3,7], tej 2/8% [7]  E: 143,88kcal Tel.zsír.: 3,04g CH: 13,45g Só: 0,17g  Zsír: 46,97g Feh.: 15,32g Cuk: 0,00g Ca: 240,00mg
<b>Ebéd</b>	Zöldségleves S [1,3,9], Karalábéfőzelék [1,7], Húsgombóc [3], Félbarna kenyér ebédhez [1]  E: 608,27kcal Tel.zsír.: 6,03g CH: 66,93g Só: 1,98g  Zsír: 15,82g Feh.: 51,49g Cuk: 0,00g Ca: 156,83mg	Karfiólleves /tejfölös/ [1,7], Sült csirkecomb, Kukoricás rizs, Káposztasaláta  E: 686,10kcal Tel.zsír.: 4,85g CH: 86,28g Só: 2,15g  Zsír: 17,67g Feh.: 38,77g Cuk: 8,99g Ca: 101,02mg	Babgulyás sertés combból [1,3], Fahéjas kalács S [1,3,7]  E: 709,00kcal Tel.zsír.: 4,60g CH: 106,26g Só: 1,37g  Zsír: 14,59g Feh.: 92,28g Cuk: 29,97g Ca: 96,74mg	Szilvaleves [1,7], Sertéspörkölt, Tészta köret [1,3], Céklasaláta [10]  E: 599,44kcal Tel.zsír.: 3,56g CH: 81,20g Só: 1,37g  Zsír: 12,90g Feh.: 32,31g Cuk: 23,82g Ca: 88,22mg	Zöldborsóleves tejfölös [1,7], Majorannás csirkemáj, Tört burgonya, Csemege uborka  E: 789,25kcal Tel.zsír.: 6,77g CH: 82,88g Só: 2,81g  Zsír: 11,69g Feh.: 47,74g Cuk: 17,98g Ca: 94,25mg
<b>Uzsonna</b>	Teljes őrlésű kenyér [1], Alma, Túrókrém S [7]  E: 237,89kcal Tel.zsír.: 2,60g CH: 36,10g Só: 0,07g  Zsír: 5,14g Feh.: 9,06g Cuk: 4,80g Ca: 54,77mg	Teljes őrlésű kenyér [1], Körte, Zala felvágott [6], Delma margarin  E: 265,73kcal Tel.zsír.: 1,78g CH: 37,13g Só: 0,16g  Zsír: 8,41g Feh.: 9,14g Cuk: 0,00g Ca: 37,16mg	Teljes őrlésű kenyér [1], Retek, Natúr vajkrém [7]  E: 160,10kcal Tel.zsír.: 2,59g CH: 23,57g Só: 0,15g  Zsír: 3,66g Feh.: 6,12g Cuk: 0,00g Ca: 21,50mg	Teljes őrlésű kenyér [1], Körte, Májkrém  E: 247,03kcal Tel.zsír.: 0,04g CH: 37,84g Só: 0,03g  Zsír: 5,58g Feh.: 8,88g Cuk: 0,00g Ca: 32,27mg	Banán, Tejszelet  E: 138,73kcal Tel.zsír.: 3,34g CH: 30,49g Só: 0,19g  Zsír: 1,67g Feh.: 2,06g Cuk: 8,90g Ca: 84,75mg
Energia:	989,07kcal	1 165,03kcal	1 006,97kcal	1 090,56kcal	1 071,86kcal
Zsír:	24,99g	31,72g	20,90g	29,76g	60,33g
Telített zsírsav:	9,35g	9,37g	7,57g	8,19g	13,15g
Fehérje:	67,52g	56,37g	103,83g	52,66g	65,12g
Szénhidrát:	124,64g	154,61g	152,22g	141,38g	126,82g
Összes cukor:	11,79g	16,98g	36,96g	30,81g	26,88g
Só:	2,23g	2,50g	1,97g	2,14g	3,17g
Ca:	229,84mg	354,85mg	125,31mg	147,37mg	419,00mg

### 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. Szezám és abból készült termékek 12. Kén-dioxid 13. Puhatestűek 14. Csillagfürt 15. Gomba

