

Óvodai

Étkezés	2026.03.16 Hétfő	2026.03.17 Kedd	2026.03.18 Szerda	2026.03.19 Csütörtök	2026.03.20 Péntek
Tízórai	Teljes őrlésű kenyér [1], Tojáskrém S [3,10], Kigyóuborka, Tea E: 199,88kcal Tel.zsír.: 1,01g CH: 30,74g Só: 0,16g Zsír: 4,46g Feh.: 6,81g Cuk: 6,99g Ca: 26,06mg	Gabona pehely [1], tej 2/8% [7] E: 223,45kcal Tel.zsír.: 4,36g CH: 30,20g Só: 0,36g Zsír: 6,74g Feh.: 7,38g Cuk: 0,00g Ca: 320,10mg	Kifli [1,7], Gyümölcs joghurt [7] E: 143,85kcal Tel.zsír.: 2,34g CH: 19,08g Só: 0,38g Zsír: 4,58g Feh.: 6,23g Cuk: 9,75g Ca: 156,62mg	Zsemle [1], Zala felvágott [6], Paradicsom, Vaj [7], Tea E: 237,22kcal Tel.zsír.: 4,79g CH: 23,81g Só: 0,26g Zsír: 12,63g Feh.: 6,25g Cuk: 6,99g Ca: 21,24mg	Búzakorpás diákrúd 50g [1,7], Lilahagyma, Natur sajtkrém [7], Tea E: 189,81kcal Tel.zsír.: 4,58g CH: 23,80g Só: 0,62g Zsír: 8,54g Feh.: 3,73g Cuk: 6,99g Ca: 37,74mg
Ebéd	Burgonyaleves kolbásszal [1,6,7,10], Káposztás kocka [1,3] E: 528,76kcal Tel.zsír.: 6,12g CH: 73,30g Só: 1,69g Zsír: 13,96g Feh.: 27,33g Cuk: 1,50g Ca: 81,23mg	Köménymaglevés [1,7], Csirkemell párizsi bundában [1,3,7], Rizi-bizi E: 642,24kcal Tel.zsír.: 5,29g CH: 63,55g Só: 1,85g Zsír: 7,21g Feh.: 41,11g Cuk: 0,00g Ca: 136,26mg	Marha gulyásleves [1,3], Krémeskeksz S [1,3,7] E: 692,89kcal Tel.zsír.: 6,30g CH: 106,40g Só: 0,96g Zsír: 13,61g Feh.: 40,88g Cuk: 34,65g Ca: 313,35mg	Reszelttészta - leves [1,3], Húsgombóc paradicsommártással [1,3], Félbarna kenyér [1] E: 547,04kcal Tel.zsír.: 1,74g CH: 70,83g Só: 0,79g Zsír: 8,43g Feh.: 36,51g Cuk: 11,99g Ca: 47,56mg	BrokkolikréMLEVES [1,7], Búbohús [1,3,7,15], Tört burgonya, Vegyesvágot E: 635,54kcal Tel.zsír.: 5,95g CH: 63,46g Só: 1,73g Zsír: 15,19g Feh.: 44,09g Cuk: 0,00g Ca: 195,85mg
Uzsonna	Teljes őrlésű kenyér [1], Alma, Delma margarin, Trappista sajt [7] E: 298,15kcal Tel.zsír.: 4,65g CH: 31,13g Só: 0,17g Zsír: 12,54g Feh.: 13,82g Cuk: 0,00g Ca: 236,49mg	Teljes őrlésű kenyér [1], Körözött [7], Zöldáru paprika E: 196,68kcal Tel.zsír.: 3,07g CH: 25,15g Só: 0,26g Zsír: 5,06g Feh.: 10,37g Cuk: 0,00g Ca: 51,65mg	Teljes őrlésű kenyér [1], Zöldáru póréhagyma, Magyaros vajkrém [7] E: 168,04kcal Tel.zsír.: 0,04g CH: 23,02g Só: 0,03g Zsír: 4,90g Feh.: 5,71g Cuk: 0,00g Ca: 15,05mg	Teljes őrlésű kenyér [1], Körte, Párizsi [6], Delma margarin E: 269,60kcal Tel.zsír.: 0,04g CH: 36,68g Só: 0,20g Zsír: 8,88g Feh.: 8,99g Cuk: 0,00g Ca: 38,27mg	Kiwi, Túrórudi [5,7] E: 92,74kcal Tel.zsír.: 4,59g CH: 14,90g Só: 0,02g Zsír: 1,89g Feh.: 1,93g Cuk: 3,30g Ca: 68,00mg
Energia:	1 026,79kcal	1 062,36kcal	1 004,78kcal	1 053,86kcal	918,08kcal
Zsír:	30,96g	19,00g	23,09g	29,93g	25,62g
Telített zsírsav:	11,78g	12,72g	8,68g	6,56g	15,12g
Fehérje:	47,96g	58,86g	52,82g	51,76g	49,75g
Szénhidrát:	135,17g	118,90g	148,51g	131,31g	102,16g
Összes cukor:	8,49g	0,00g	44,40g	18,98g	10,29g
Só:	2,03g	2,47g	1,37g	1,25g	2,36g
Ca:	343,78mg	508,01mg	485,01mg	107,07mg	301,59mg

Allergének:

1. Glutén 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

