

Étlap Óvoda

Étlap

2026. március 30 - 2026. április 3

Étkezés	2026.03.30 Hétfő	2026.03.31 Kedd	2026.04.01 Szerda	2026.04.02 Csütörtök	2026.04.03 Péntek
Tízórai	Tejeskávé ⁷ Gépsonka margarin csökkentett zsírtartalmú Paradicsom Rozsos kenyér ¹ E: 359kcal Tel.zsír.: 3g CH: 53g Só: 1,3g Zsír: 9g Feh.: 17g Cuk.: 21g Ca: 201mg	Gyümölcs tea Kenőmájas ⁶ Félbarna kenyér ¹ Kígyó uborka E: 256kcal Tel.zsír.: 4g CH: 34g Só: 1,8g Zsír: 9g Feh.: 10g Cuk.: 8g Ca: 18mg	Gyümölcs tea Milli vaníliás krémtúró ⁷ Kifli ¹ E: 294kcal Tel.zsír.: 3g CH: 56g Só: 0,9g Zsír: 3g Feh.: 11g Cuk.: 24g Ca: 47mg	Gyümölcs tea Félbarna kenyér ¹ Libazsír Újhagyma E: 302kcal Tel.zsír.: 5g CH: 35g Só: 1,0g Zsír: 15g Feh.: 6g Cuk.: 7g Ca: 32mg	
Ebéd	Nyírségi gombóclevés ^{1,7,9} Mákos tészta ¹ Alma E: 561kcal Tel.zsír.: 4g CH: 73g Só: 1,5g Zsír: 19g Feh.: 22g Cuk.: 18g Ca: 251mg	Burgonyaleves ¹ Tökfőzelék ^{1,7} Sertéspörkölt Müzliszelet ^{1,7} E: 415kcal Tel.zsír.: 3g CH: 33g Só: 1,6g Zsír: 22g Feh.: 18g Cuk.: 15g Ca: 89mg	Meggyleves ^{1,7} Halrudacska rántva ^{1,3,4} Bulgur ¹ Tartármártás ^{3,7,10} E: 632kcal Tel.zsír.: 4g CH: 60g Só: 0,4g Zsír: 37g Feh.: 17g Cuk.: 14g Ca: 45mg	Zöldséglevés csigatésztával ^{1,3,9} Bolognai spagetti ^{1,7} E: 433kcal Tel.zsír.: 3g CH: 53g Só: 2,0g Zsír: 14g Feh.: 21g Cuk.: 4g Ca: 112mg	
Uzsonna	Túró rudi ^{6,7} Kifli ¹ E: 140kcal Tel.zsír.: 0g CH: 29g Só: 0,8g Zsír: 1g Feh.: 5g Cuk.: 0g Ca: 11mg	margarin csökkentett zsírtartalmú zsemle ¹ kaliforniai paprika kárpáti szalámi finonimo E: 288kcal Tel.zsír.: 1g CH: 30g Só: 1,1g Zsír: 14g Feh.: 9g Cuk.: 0g Ca: 14mg	margarin csökkentett zsírtartalmú Rozsos zsemle ¹ TV paprika Álom sonka E: 207kcal Tel.zsír.: 2g CH: 31g Só: 2,6g Zsír: 6g Feh.: 8g Cuk.: 0g Ca: 8mg	Kockasajt ⁷ Kifli ¹ E: 165kcal Tel.zsír.: g CH: 29g Só: 0,8g Zsír: 2g Feh.: 6g Cuk.: g Ca: 11mg	
Energia:	1 059,94kcal	959,72kcal	1 133,64kcal	900,02kcal	kcal
Zsír:	28,42g	45,41g	44,73g	32,36g	g
Telített zsírsav:	7,11g	7,99g	8,67g	7,18g	g
Fehérje:	43,10g	36,47g	35,74g	33,00g	g
Szénhidrát:	155,33g	97,00g	146,94g	117,94g	g
Cukor:	19,99g	15,39g	24,61g	4,46g	g
Só:	3,64g	4,50g	3,90g	3,75g	g
Ca:	462,59mg	120,55mg	100,24mg	154,36mg	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. Szezámmag és abból készült termékek 12. Kén-dioxid 13. Puhatestűek 14. Csillagfűrt

A változás jogát fenntartjuk!