

Óvodás

Étlap

2026. január 5 - 2026. január 9

Étkezés	2026.01.05 Hétfő	2026.01.06 Kedd	2026.01.07 Szerda	2026.01.08 Csütörtök	2026.01.09 Péntek
Tízórai	Vajas-lekváros kenyér ^{1,7} , Tej ⁷ E: 351kcal, Zsír: 12g, Tel.zsír.: 4g, Feh.: 13g, CH: 48g, Cuk.: 0g, Só: 0,0g, Ca: 3mg	Kenyér zala uborka ^{1,6} , Tea E: 252kcal, Zsír: 8g, Tel.zsír.: 3g, Feh.: 10g, CH: 33g, Cuk.: 7g, Só: 0,8g, Ca: 17mg	Kalács ^{1,3,7} , Kakaó ⁷ E: 389kcal, Zsír: 10g, Tel.zsír.: 3g, Feh.: 14g, CH: 61g, Cuk.: 17g, Só: 0,6g, Ca: 21mg	húskrémes korpás zsemle ^{1,6} , Zöldárú paradicsom, Tea - gyümölcs E: 297kcal, Zsír: 14g, Tel.zsír.: 4g, Feh.: 6g, CH: 30g, Cuk.: 6g, Só: 0,8g, Ca: 14mg	Kenyér, szelet sajt, TV paprika ^{1,7} , Tea E: 294kcal, Zsír: 10g, Tel.zsír.: 5g, Feh.: 12g, CH: 38g, Cuk.: 6g, Só: 0,5g, Ca: 164mg
Ebéd	Zöldbableves ^{1,3,7} , Tarhonyáshús ¹ , Csemege uborka E: 468kcal, Zsír: 14g, Tel.zsír.: 1g, Feh.: 22g, CH: 60g, Cuk.: 2g, Só: 0,1g, Ca: 33mg	Grízgaluska leves, Sárgaborsó főzelék ¹ , Csirkepörkölt comb filéből, Kenyér ¹ E: 694kcal, Zsír: 25g, Tel.zsír.: 3g, Feh.: 33g, CH: 82g, Cuk.: 4g, Só: 0,2g, Ca: 59mg	Csurgatott tésztaleves ^{1,3} , Rakott kelkáposzta ⁷ E: 434kcal, Zsír: 23g, Tel.zsír.: 4g, Feh.: 19g, CH: 36g, Cuk.: 8g, Só: 0,3g, Ca: 120mg	Tojásleves ^{1,3} , Paprikás burgonya virslivel ^{3,6,7,9,10} , Kenyér ¹ E: 572kcal, Zsír: 15g, Tel.zsír.: 1g, Feh.: 18g, CH: 89g, Cuk.: 0g, Só: 0,1g, Ca: 42mg	Karfiolkrémleves ^{1,7} , Mexikói rizs, Rántott csirkemell ^{1,3} , Levesgyöngy betét ^{1,3,7} E: 659kcal, Zsír: 26g, Tel.zsír.: 3g, Feh.: 26g, CH: 78g, Cuk.: 1g, Só: 0,6g, Ca: 47mg
Uzsonna	Pizzás kifli ^{1,7} E: 153kcal, Zsír: 1g, Tel.zsír.: g, Feh.: 5g, CH: 27g, Cuk.: g, Só: 0,7g, Ca: mg	Banán E: 116kcal, Zsír: 0g, Tel.zsír.: g, Feh.: 1g, CH: 27g, Cuk.: 27g, Só: 0,1g, Ca: 7mg	Túró rudi ⁷ E: 77kcal, Zsír: 2g, Tel.zsír.: g, Feh.: 1g, CH: 3g, Cuk.: g, Só: g, Ca: mg	Kefir ⁷ , Kifli ^{1,7} E: 199kcal, Zsír: 9g, Tel.zsír.: 4g, Feh.: 10g, CH: 21g, Cuk.: 7g, Só: 0,8g, Ca: 273mg	Alma E: 38kcal, Zsír: 0g, Tel.zsír.: g, Feh.: 0g, CH: 8g, Cuk.: 8g, Só: 0,0g, Ca: 12mg
Energia:	971,33kcal	1 061,99kcal	901,19kcal	1 068,34kcal	991,57kcal
Zsír:	26,92g	33,33g	34,75g	37,62g	36,50g
Telített zsírsav:	5,19g	5,70g	6,56g	9,54g	7,62g
Fehérje:	40,46g	44,61g	34,05g	33,70g	37,55g
Szénhidrát:	135,05g	142,12g	100,31g	140,01g	123,72g
Cukor:	1,63g	31,74g	7,95g	7,51g	9,61g
Só:	0,87g	1,09g	0,97g	1,62g	1,13g
Ca:	35,24mg	82,99mg	141,29mg	328,41mg	222,04mg

A változtatás jogát fenntartjuk!

- 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