

Óvodás

Étlap

2026. január 12 - 2026. január 18

Étkezés	2026.01.12 Hétfő	2026.01.13 Kedd	2026.01.14 Szerda	2026.01.15 Csütörtök	2026.01.16 Péntek	2026.01.17 Szombat	2026.01.18 Vasárnap
Tízórai	Kenyér párizsi tv paprika ^{1,6} , Margarin, Tea E: 375kcal, Zsír: 25g, Tel.zsír.: 5g, Feh.: 8g, CH: 28g, Cuk.: 5g, Só: 0,9g, Ca: 11mg	teljes kiőrlésű kenyér ¹ , Sonkakrém, Zöldáru lila hagyma, Tea - gyümölcs E: 232kcal, Zsír: 7g, Tel.zsír.: 2g, Feh.: 11g, CH: 29g, Cuk.: 8g, Só: 0,3g, Ca: 32mg	Zsemle ¹ , Felvágott tavaszi ⁶ , Margarin, Tej ⁷ , Zöldáru kigyóborka E: 404kcal, Zsír: 21g, Tel.zsír.: 5g, Feh.: 13g, CH: 35g, Cuk.: 0g, Só: 0,9g, Ca: 10mg	teljes kiőrlésű zsemle, olasz szalámi ¹ , Zöldáru paprika, Kakaó ⁷ E: 443kcal, Zsír: 17g, Tel.zsír.: 5g, Feh.: 18g, CH: 47g, Cuk.: 12g, Só: 1,5g, Ca: 25mg	teljes kiőrlésű kenyér ¹ , Uborkás tojáskrém ^{3,10} , Tea E: 209kcal, Zsír: 8g, Tel.zsír.: 2g, Feh.: 6g, CH: 26g, Cuk.: 5g, Só: 0,1g, Ca: 20mg		
Ebéd	Hamis gulyásleves ^{1,3} , Sajtos tejfölös spagetti ⁷ E: 613kcal, Zsír: 23g, Tel.zsír.: 7g, Feh.: 21g, CH: 79g, Cuk.: 3g, Só: 0,9g, Ca: 194mg	Tavaszi zöldségleves ^{1,3,9} , Paradicsomos káposztafőzelék ¹ , Sült csirkecomb filé, Kenyér ¹ E: 634kcal, Zsír: 25g, Tel.zsír.: 2g, Feh.: 23g, CH: 77g, Cuk.: 26g, Só: 0,1g, Ca: 70mg	Fahéjas meggyleves ¹ , Budapest sertésragu ¹ , Párolt bulgur ¹ E: 564kcal, Zsír: 27g, Tel.zsír.: 2g, Feh.: 17g, CH: 64g, Cuk.: 14g, Só: 0,1g, Ca: 56mg	Erőleves ^{1,3,9} , Sóskamártás ^{1,7} , Főtt tojás ³ , Főtt burgonya E: 314kcal, Zsír: 3g, Tel.zsír.: 1g, Feh.: 11g, CH: 59g, Cuk.: 6g, Só: 1,4g, Ca: 86mg	Magyaros karalábéleves ^{1,3} , Halrudacska rántva ¹ , Párolt rizs petrezselymes, Csemege uborka E: 509kcal, Zsír: 20g, Tel.zsír.: 2g, Feh.: 14g, CH: 66g, Cuk.: 2g, Só: 0,1g, Ca: 32mg		
Uzsonna	Alma E: 38kcal, Zsír: 0g, Tel.zsír.: g, Feh.: 0g, CH: 8g, Cuk.: 8g, Só: 0,0g, Ca: 12mg	Sós fonat ^{1,7} E: 124kcal, Zsír: 1g, Tel.zsír.: g, Feh.: 5g, CH: 25g, Cuk.: g, Só: g, Ca: mg	Banán E: 116kcal, Zsír: 0g, Tel.zsír.: g, Feh.: 1g, CH: 27g, Cuk.: 27g, Só: 0,1g, Ca: 7mg	Briós /Harta ^{1,3,7} E: 200kcal, Zsír: 5g, Tel.zsír.: 1g, Feh.: 5g, CH: 27g, Cuk.: 0g, Só: 0,2g, Ca: 7mg	Kifli, gyümölcsjoghurt ^{1,7} E: 239kcal, Zsír: 5g, Tel.zsír.: g, Feh.: 11g, CH: 36g, Cuk.: g, Só: 0,1g, Ca: 3mg		
Energia:	1 026,35kcal	990,04kcal	1 083,87kcal	956,66kcal	956,53kcal	kcal	kcal
Zsír:	48,44g	33,00g	48,43g	25,08g	32,98g	g	g
Telített zsírsav:	12,62g	4,16g	7,24g	6,78g	3,47g	g	g
Fehérje:	29,77g	38,49g	31,07g	34,31g	30,64g	g	g
Szénhidrát:	114,39g	130,25g	125,23g	133,48g	128,01g	g	g
Cukor:	11,18g	22,40g	33,62g	1,94g	2,62g	g	g
Só:	1,73g	0,48g	1,05g	3,19g	0,26g	g	g
Ca:	217,22mg	101,54mg	72,86mg	117,57mg	55,72mg	mg	mg

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