

Óvodás

Étlap

2026. január 19 - 2026. január 23

Étkezés	2026.01.19 Hétfő	2026.01.20 Kedd	2026.01.21 Szerda	2026.01.22 Csütörtök	2026.01.23 Péntek
Tízórai	Sajtos-vajas kenyér ^{1,7} , Zöldáru lila hagyma, Tea E: 293kcal, Zsír: 12g, Tel.zsír.: 5g, Feh.: 11g, CH: 35g, Cuk.: 8g, Só: 0,5g, Ca: 171mg	Teljesörlésű kenyér pulykamellsonka uborka ¹ , Tea - gyümölcs E: 285kcal, Zsír: 12g, Tel.zsír.: 3g, Feh.: 10g, CH: 31g, Cuk.: 6g, Só: 0,8g, Ca: 28mg	Zsemle ¹ , Zöldáru paradicsom, Párizsi ⁶ , Margarin, Tea E: 362kcal, Zsír: 21g, Tel.zsír.: 4g, Feh.: 8g, CH: 31g, Cuk.: 5g, Só: 1,1g, Ca: 15mg	Kenyer körözött paprika ^{1,7} , Tej ⁷ E: 275kcal, Zsír: 5g, Tel.zsír.: 0g, Feh.: 16g, CH: 39g, Cuk.: 0g, Só: 0,0g, Ca: 28mg	Teljesörlésű kenyér csirkemellsonka tv paprika ^{1,6} , Tea - gyümölcs E: 285kcal, Zsír: 10g, Tel.zsír.: 2g, Feh.: 13g, CH: 33g, Cuk.: 5g, Só: 0,8g, Ca: 27mg
Ebéd	Húsgaluska leves sertésbő ^{1,3,9} , Alma, Mákos szilvás gombóc ^{1,3} E: 548kcal, Zsír: 8g, Tel.zsír.: 2g, Feh.: 16g, CH: 100g, Cuk.: 11g, Só: 1,1g, Ca: 173mg	Tarhonyaleves ^{1,3} , Fejtett babfőzelék ^{1,7} , Sült virsli feltét ^{3,6,7,9,10} , Kenyer ¹ E: 678kcal, Zsír: 25g, Tel.zsír.: 3g, Feh.: 26g, CH: 87g, Cuk.: 2g, Só: 0,1g, Ca: 95mg	Karfiol leves ^{1,3} , Rántott trappista háromszög ^{3,7} , Petrezselymes rizs, Tartármártás ^{3,7,10} E: 444kcal, Zsír: 21g, Tel.zsír.: 2g, Feh.: 8g, CH: 56g, Cuk.: 5g, Só: 2,1g, Ca: 46mg	Húsleves cérnametél ^{1,3} , Töltött káposzta ^{1,3,7} , Kenyer ¹ E: 549kcal, Zsír: 18g, Tel.zsír.: 2g, Feh.: 26g, CH: 68g, Cuk.: 10g, Só: 0,4g, Ca: 124mg	Zöldségkrémleves ^{1,3,7,9} , Lecsós csirkemáj, Főtt burgonya, Csemege uborka E: 589kcal, Zsír: 20g, Tel.zsír.: 2g, Feh.: 28g, CH: 74g, Cuk.: 5g, Só: 0,7g, Ca: 91mg
Uzsonna	Kefir ⁷ , Kifli ^{1,7} E: 199kcal, Zsír: 9g, Tel.zsír.: 4g, Feh.: 10g, CH: 21g, Cuk.: 7g, Só: 0,8g, Ca: 273mg	Túró rudi ⁷ E: 77kcal, Zsír: 2g, Tel.zsír.: g, Feh.: 1g, CH: 8g, Cuk.: g, Só: g, Ca: mg	müzliszelet ^{1,6,7} E: 106kcal, Zsír: 4g, Tel.zsír.: g, Feh.: 1g, CH: 16g, Cuk.: g, Só: g, Ca: mg	Pizzás kifli ^{1,7} E: 153kcal, Zsír: 1g, Tel.zsír.: g, Feh.: 5g, CH: 27g, Cuk.: g, Só: 0,7g, Ca: mg	Habos puding vaníliás ⁷ E: 192kcal, Zsír: 3g, Tel.zsír.: g, Feh.: 4g, CH: 37g, Cuk.: g, Só: g, Ca: mg
Energia:	1 039,75kcal	1 040,66kcal	912,01kcal	976,82kcal	1 065,92kcal
Zsír:	28,80g	38,33g	44,77g	24,27g	32,55g
Telített zsírsav:	10,91g	5,79g	6,84g	1,99g	4,81g
Fehérje:	36,28g	36,98g	17,02g	46,83g	44,07g
Szénhidrát:	155,54g	122,10g	102,83g	134,05g	143,86g
Cukor:	20,60g	2,75g	5,62g	9,95g	5,66g
Só:	2,41g	0,92g	3,19g	1,14g	1,51g
Ca:	616,98mg	123,60mg	61,58mg	151,80mg	118,42mg

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. Szezámag és abból készült termékek

12. Kén-dioxid

13. Puhatestűek

14. Csillagfűt