

Óvodás

Étlap

2026. január 26 - 2026. január 30

Étkezés	2026.01.26 Hétfő	2026.01.27 Kedd	2026.01.28 Szerda	2026.01.29 Csütörtök	2026.01.30 Péntek
Tízórai	teljes k. zsemle főtt tojás uborka ^{1,3} , Tea - gyümölcs E: 172kcal, Zsír: 9g, Tel.zsír.: 2g, Feh.: 3g, CH: 20g, Cuk.: 6g, Só: 0,5g, Ca: 10mg	Zala felvágott ⁶ , Zöldáru paprika, Margarin, Tea, Kenyér ¹ E: 393kcal, Zsír: 22g, Tel.zsír.: 6g, Feh.: 10g, CH: 38g, Cuk.: 5g, Só: 0,8g, Ca: 8mg	teljes kiörlésű kenyér ¹ , Sajtkrém naprafőrmagos-póréhagymás ⁷ , Tea - gyümölcs E: 284kcal, Zsír: 12g, Tel.zsír.: 5g, Feh.: 11g, CH: 30g, Cuk.: 5g, Só: 0,0g, Ca: 22mg	teljes kiörlésű kenyér ¹ , Zöldáru paradicsom, Sajtos párizsi, Margarin, Tej ⁷ E: 428kcal, Zsír: 25g, Tel.zsír.: 4g, Feh.: 15g, CH: 33g, Cuk.: 0g, Só: 0,6g, Ca: 18mg	Májkrémes zsemle ^{1,6} , Zöldáru kigyóuborka, Tej ⁷ E: 303kcal, Zsír: 10g, Tel.zsír.: 2g, Feh.: 12g, CH: 35g, Cuk.: 1g, Só: 0,6g, Ca: 11mg
Ebéd	Zellerleves (magyaros) ^{1,3,9} , Carbonara mártás ^{1,3,6,7,9,10} , Tészta köret (makaróni) ¹ E: 636kcal, Zsír: 28g, Tel.zsír.: 8g, Feh.: 25g, CH: 69g, Cuk.: 3g, Só: 0,9g, Ca: 208mg	Zöldségleves daragaluskával ^{1,3} , Kelkáposzta főzelék ¹ , Húsgombóc ³ , Kenyér ¹ E: 572kcal, Zsír: 19g, Tel.zsír.: 2g, Feh.: 26g, CH: 72g, Cuk.: 7g, Só: 0,4g, Ca: 128mg	Zöldborsóleves ^{1,3} , Vadas csirkeragu ^{1,7,10} , Párolt bulgur ¹ E: 549kcal, Zsír: 23g, Tel.zsír.: 3g, Feh.: 25g, CH: 62g, Cuk.: 8g, Só: 0,5g, Ca: 80mg	Magyaros burgonyaleves ^{1,3,7} , Rakott zöldbab ⁷ E: 521kcal, Zsír: 23g, Tel.zsír.: 6g, Feh.: 26g, CH: 48g, Cuk.: 4g, Só: 0,8g, Ca: 182mg	Paradicsomleves ABC tészta ¹ , Burgonyapüré ⁷ , Magvas rántott halfilé ^{1,3,4} , Céklasaláta E: 704kcal, Zsír: 25g, Tel.zsír.: 4g, Feh.: 27g, CH: 89g, Cuk.: 15g, Só: 0,5g, Ca: 76mg
Uzsonna	Gyümölcs joghurt, Kifli ^{1,7} E: 292kcal, Zsír: 6g, Tel.zsír.: g, Feh.: 13g, CH: 46g, Cuk.: g, Só: 0,2g, Ca: 6mg	Alma E: 38kcal, Zsír: 0g, Tel.zsír.: g, Feh.: 0g, CH: 8g, Cuk.: 8g, Só: 0,0g, Ca: 12mg	fokhagymás kifli ¹ E: 124kcal, Zsír: 1g, Tel.zsír.: g, Feh.: 5g, CH: 24g, Cuk.: g, Só: g, Ca: mg	Narancs E: 46kcal, Zsír: 0g, Tel.zsír.: g, Feh.: 1g, CH: 9g, Cuk.: 9g, Só: 0,0g, Ca: 48mg	Tejszelet Milkimo ^{1,7} E: 26kcal, Zsír: 5g, Tel.zsír.: g, Feh.: 2g, CH: 11g, Cuk.: g, Só: 0,0g, Ca: mg
Energia:	1 099,80kcal	1 003,51kcal	956,06kcal	993,72kcal	1 032,45kcal
Zsír:	42,22g	40,92g	36,07g	48,23g	40,41g
Telített zsírsav:	9,94g	7,77g	7,91g	10,81g	5,81g
Fehérje:	41,69g	36,65g	40,79g	41,97g	41,77g
Szénhidrát:	134,80g	117,72g	115,75g	90,50g	134,65g
Cukor:	3,20g	15,34g	5,15g	13,14g	8,50g
Só:	1,58g	1,21g	0,52g	1,36g	1,10g
Ca:	224,32mg	147,42mg	102,60mg	248,01mg	87,55mg

A változtatás jogát fenntartjuk!

- Allergének:
1. Glutént tartalmazó gabona

2. Rákfélék és azoból készült termékek

3. Tojás és abból készült termékek

4. Halak és azoból 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. Csillagfűrt