

Óvodás

Étlap

2026. február 2 - 2026. február 6

Étkezés	2026.02.02 Hétfő	2026.02.03 Kedd	2026.02.04 Szerda	2026.02.05 Csütörtök	2026.02.06 Péntek
Tízórai	Párizsi ₆ , Margarin, Zöldáru kigyóborka, Tea - gyümölcs, Kenyér ₁ E: 304kcal, Zsír: 21g, Tel.zsír.: 4g, Feh.: 6g, CH: 22g, Cuk.: 6g, Só: 0,7g, Ca: 9mg	Virslí kifliben ketchupp _{1,3,6,7,9,10} , Tea E: 143kcal, Zsír: 5g, Tel.zsír.: g, Feh.: 5g, CH: 18g, Cuk.: 10g, Só: 0,7g, Ca: 18mg	teljes kiőrlésű kenyér ₁ , Mediterrán tonhalkrém lenmaggal _{7,10} , Tej ₇ , Zöldáru kigyóborka E: 271kcal, Zsír: 8g, Tel.zsír.: 0g, Feh.: 14g, CH: 32g, Cuk.: 1g, Só: 0,0g, Ca: 44mg	korpás zsemle ₁ , Pulyka felvágott, Zöldáru paradicsom, Margarin, Karamellás tej ₇ E: 454kcal, Zsír: 19g, Tel.zsír.: 5g, Feh.: 14g, CH: 49g, Cuk.: 15g, Só: 0,9g, Ca: 23mg	Vajas-mézes kenyér _{1,7} , Tej ₇ E: 340kcal, Zsír: 11g, Tel.zsír.: 4g, Feh.: 11g, CH: 48g, Cuk.: 0g, Só: 0,0g, Ca: 3mg
Ebéd	Fejtett bableves _{1,3} , Túrógombóc tejföllel _{1,3,7} E: 594kcal, Zsír: 12g, Tel.zsír.: 5g, Feh.: 21g, CH: 101g, Cuk.: 2g, Só: 1,1g, Ca: 41mg	Karalábé leves _{1,3} , Burgonyafőzelék _{1,7} , Fasírt (sertés) _{1,3} , Kenyér ₁ E: 773kcal, Zsír: 25g, Tel.zsír.: 3g, Feh.: 29g, CH: 104g, Cuk.: 3g, Só: 0,7g, Ca: 96mg	Tojásleves _{1,3} , Zöldséges csirkemell rizottó ₇ E: 559kcal, Zsír: 15g, Tel.zsír.: 5g, Feh.: 29g, CH: 73g, Cuk.: 2g, Só: 0,7g, Ca: 157mg	Csontleves cérnámetélttel _{1,3,9} , Székelykáposzta sertéshúsból _{1,7} , Kenyér ₁ E: 499kcal, Zsír: 20g, Tel.zsír.: 3g, Feh.: 24g, CH: 54g, Cuk.: 7g, Só: 1,7g, Ca: 143mg	Brokkolikrémleves _{1,3,7} , Fokhagymás pulykatokány ₁ , Párolt bulgur ₁ , Levesgyöngy betét _{1,3,7} E: 575kcal, Zsír: 28g, Tel.zsír.: 3g, Feh.: 22g, CH: 59g, Cuk.: g, Só: 0,5g, Ca: 42mg
Uzsonna	Zabrudí _{1,7} E: 123kcal, Zsír: 4g, Tel.zsír.: g, Feh.: 2g, CH: 19g, Cuk.: g, Só: 0,0g, Ca: mg	Banán E: 116kcal, Zsír: 0g, Tel.zsír.: g, Feh.: 1g, CH: 27g, Cuk.: 27g, Só: 0,1g, Ca: 7mg	Krémtúró ₇ E: 143kcal, Zsír: 6g, Tel.zsír.: 3g, Feh.: 7g, CH: 15g, Cuk.: 12g, Só: 0,0g, Ca: 36mg	Sajtos kifli _{1,3} E: 73kcal, Zsír: 1g, Tel.zsír.: 1g, Feh.: 3g, CH: 12g, Cuk.: 0g, Só: 0,4g, Ca: 33mg	Alma E: 38kcal, Zsír: 0g, Tel.zsír.: g, Feh.: 0g, CH: 8g, Cuk.: 8g, Só: 0,0g, Ca: 12mg
Energia:	1 020,67kcal	1 031,13kcal	973,03kcal	1 025,69kcal	953,34kcal
Zsír:	36,96g	30,46g	29,21g	41,06g	40,13g
Telített zsírsav:	8,99g	2,97g	8,25g	8,59g	7,29g
Fehérje:	29,04g	35,68g	50,41g	41,34g	33,15g
Szénhidrát:	141,37g	149,30g	119,92g	114,48g	115,21g
Cukor:	2,40g	32,41g	3,07g	7,06g	7,75g
Só:	1,78g	1,38g	0,69g	3,07g	0,55g
Ca:	50,45mg	120,72mg	237,72mg	197,99mg	55,85mg

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