

Óvodás

Étlap

2026. február 9 - 2026. február 13

Étkezés	2026.02.09 Hétfő	2026.02.10 Kedd	2026.02.11 Szerda	2026.02.12 Csütörtök	2026.02.13 Péntek
Tízórai	teljes kiőrlésű kenyér ₁ , Zöldséges felvágott _{6,7,9,10} , Zöldáru lila hagyma, Tea E: 183kcal, Zsír: 5g, Tel.zsír.: g, Feh.: 8g, CH: 29g, Cuk.: 7g, Só: 0,0g, Ca: 29mg	Magvas vajkrém ₇ , Zöldáru paradicsom, Tej ₇ , Kenyer ₁ E: 321kcal, Zsír: 8g, Tel.zsír.: g, Feh.: 15g, CH: 44g, Cuk.: g, Só: 0,0g, Ca: 18mg	teljes kiőrlésű kenyér ₁ , Csirkemellsonka ₆ , Margarin, Zöldáru kigyóuborka, Tea - gyümölcs E: 315kcal, Zsír: 17g, Tel.zsír.: 4g, Feh.: 9g, CH: 28g, Cuk.: 6g, Só: 0,6g, Ca: 22mg	korpás zsemle ₁ , Kolbászkрем, Zöldáru paprika, Tej ₇ E: 312kcal, Zsír: 10g, Tel.zsír.: 2g, Feh.: 13g, CH: 35g, Cuk.: 1g, Só: 0,6g, Ca: 16mg	Kenyer zala uborka _{1,6} , Margarin, Tej ₇ E: 475kcal, Zsír: 27g, Tel.zsír.: 7g, Feh.: 17g, CH: 39g, Cuk.: 1g, Só: 1,0g, Ca: 17mg
Ebéd	Zöldbableves _{1,3,7} , Bolognai spagetti _{1,7} E: 592kcal, Zsír: 24g, Tel.zsír.: 6g, Feh.: 27g, CH: 65g, Cuk.: 2g, Só: 2,0g, Ca: 146mg	Lencseleves _{1,3,7,10} , Párolt rizs, Tejszínes gombás szelet ₁ E: 654kcal, Zsír: 23g, Tel.zsír.: 3g, Feh.: 28g, CH: 79g, Cuk.: 2g, Só: 0,9g, Ca: 69mg	Gyümölcsleves trópusi gyümölcscsel _{1,7} , Hagymás tört burgonya, Rántott csirkemell _{1,3} , Csemege uborka E: 597kcal, Zsír: 18g, Tel.zsír.: 3g, Feh.: 24g, CH: 82g, Cuk.: 9g, Só: 0,3g, Ca: 62mg	Hamis húsleves _{1,3,9} , Zöldborsó főzelék _{1,7} , Vagdalt sertésből _{1,3} , Kenyer ₁ E: 592kcal, Zsír: 14g, Tel.zsír.: 1g, Feh.: 30g, CH: 83g, Cuk.: 7g, Só: 0,6g, Ca: 58mg	Gulyásleves _{1,3} , Fánk _{1,3,7} E: 428kcal, Zsír: 13g, Tel.zsír.: 0g, Feh.: 18g, CH: 59g, Cuk.: g, Só: 1,6g, Ca: 18mg
Uzsonna	Kifli _{1,7} , kockasajt E: 161kcal, Zsír: 10g, Tel.zsír.: 6g, Feh.: 7g, CH: 11g, Cuk.: 1g, Só: 0,9g, Ca: 153mg	Narancs E: 46kcal, Zsír: 0g, Tel.zsír.: g, Feh.: 1g, CH: 9g, Cuk.: 9g, Só: 0,0g, Ca: 48mg	Briós _{1,3,7} E: 127kcal, Zsír: 3g, Tel.zsír.: 1g, Feh.: 4g, CH: 21g, Cuk.: 4g, Só: 0,2g, Ca: 7mg	Zabrudí _{1,7} E: 123kcal, Zsír: 4g, Tel.zsír.: g, Feh.: 2g, CH: 19g, Cuk.: g, Só: 0,0g, Ca: mg	Alma E: 38kcal, Zsír: 0g, Tel.zsír.: g, Feh.: 0g, CH: 8g, Cuk.: 8g, Só: 0,0g, Ca: 12mg
Energia:	935,47kcal	1 020,65kcal	1 039,57kcal	1 026,53kcal	941,31kcal
Zsír:	38,51g	31,37g	37,85g	28,65g	40,49g
Telített zsírsav:	11,48g	2,94g	8,22g	3,50g	6,98g
Fehérje:	41,17g	43,56g	36,67g	44,89g	35,55g
Szénhidrát:	104,44g	132,84g	131,17g	136,24g	105,17g
Cukor:	3,97g	11,70g	2,53g	0,77g	8,98g
Só:	2,95g	0,92g	1,18g	1,16g	2,58g
Ca:	327,79mg	134,70mg	90,79mg	74,60mg	46,39mg

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