

Óvodás

Étlap

2026. február 16 - 2026. február 20

Étkezés	2026.02.16 Hétfő	2026.02.17 Kedd	2026.02.18 Szerda	2026.02.19 Csütörtök	2026.02.20 Péntek
Tízórai	teljes kiőrlésű kenyér ₁ , Sajtos párizsi, Margarin, Zöldáru kigyóuborka, Tea E: 348kcal, Zsír: 22g, Tel.zsír.: 4g, Feh.: 8g, CH: 27g, Cuk.: 6g, Só: 0,6g, Ca: 21mg	Gabonapehely _{1,7} , Tej ₇ E: 245kcal, Zsír: 6g, Tel.zsír.: 2g, Feh.: 8g, CH: 37g, Cuk.: 12g, Só: 0,6g, Ca: 93mg	teljes kiőrlésű kenyér ₁ , Tojáspástétom _{3,10} , Zöldáru lila hagyma, Tej ₇ E: 295kcal, Zsír: 10g, Tel.zsír.: 2g, Feh.: 12g, CH: 34g, Cuk.: 3g, Só: 0,1g, Ca: 28mg	Pulyka felvágott, Margarin, Zöldáru paprika, Kakaó ₇ , Kenyér ₁ E: 477kcal, Zsír: 20g, Tel.zsír.: 5g, Feh.: 17g, CH: 54g, Cuk.: 10g, Só: 0,6g, Ca: 19mg	korpás zsemle ₁ , Margarin, Zöldáru kigyóuborka, Tea - gyümölcs, Szelet sajt ₇ E: 442kcal, Zsír: 27g, Tel.zsír.: 11g, Feh.: 15g, CH: 29g, Cuk.: 7g, Só: 1,3g, Ca: 331mg
Ebéd	Halgombóc leves _{1,3,4} , Túrós tészta _{1,3,7} E: 480kcal, Zsír: 15g, Tel.zsír.: 3g, Feh.: 22g, CH: 62g, Cuk.: 1g, Só: 0,4g, Ca: 57mg	Burgonyaleves _{1,3} , Sajtos sonkás sertés szelet ₇ , Mexikói rizs E: 616kcal, Zsír: 28g, Tel.zsír.: 6g, Feh.: 26g, CH: 63g, Cuk.: 4g, Só: 0,9g, Ca: 173mg	Csontleves eperlevéllel _{1,3,9} , Sárgaborsó főzelék ₁ , Pulykapörkölt ₁ , Kenyér ₁ E: 650kcal, Zsír: 22g, Tel.zsír.: 2g, Feh.: 34g, CH: 77g, Cuk.: 2g, Só: 0,2g, Ca: 48mg	Zellerleves (magyaros) _{1,3,9} , Rakott káposzta ₇ E: 423kcal, Zsír: 20g, Tel.zsír.: 4g, Feh.: 19g, CH: 39g, Cuk.: 7g, Só: 0,5g, Ca: 151mg	Zöldségleves _{1,3,9} , Burgonyapüré ₇ , Sült csirkecomb, Csemege uborka E: 431kcal, Zsír: 16g, Tel.zsír.: 2g, Feh.: 22g, CH: 47g, Cuk.: 2g, Só: 0,1g, Ca: 50mg
Uzsonna	Pizzás kifli _{1,7} E: 153kcal, Zsír: 1g, Tel.zsír.: g, Feh.: 5g, CH: 27g, Cuk.: g, Só: 0,7g, Ca: mg	Banán E: 116kcal, Zsír: 0g, Tel.zsír.: g, Feh.: 1g, CH: 27g, Cuk.: 27g, Só: 0,1g, Ca: 7mg	Túró rudi ₇ E: 77kcal, Zsír: 2g, Tel.zsír.: g, Feh.: 1g, CH: 3g, Cuk.: g, Só: g, Ca: mg	Natúr joghurt ₇ , Kifli _{1,7} E: 190kcal, Zsír: 5g, Tel.zsír.: g, Feh.: 9g, CH: 26g, 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
Energia:	981,75kcal	976,08kcal	1 022,48kcal	1 090,48kcal	912,17kcal
Zsír:	37,82g	34,19g	34,44g	46,11g	43,09g
Telített zsírsav:	6,91g	7,34g	3,44g	8,72g	12,92g
Fehérje:	34,93g	35,49g	47,69g	44,73g	37,62g
Szénhidrát:	116,39g	126,91g	114,09g	119,93g	83,70g
Cukor:	1,90g	42,92g	4,59g	7,28g	11,55g
Só:	1,77g	1,55g	0,36g	1,27g	1,46g
Ca:	77,92mg	273,05mg	75,92mg	175,65mg	392,67mg

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. Csillagfürt