

Óvodás

Étlap

2026. február 23 - 2026. február 27

Étkezés	2026.02.23 Hétfő	2026.02.24 Kedd	2026.02.25 Szerda	2026.02.26 Csütörtök	2026.02.27 Péntek
Tízórai	teljes kiőrlésű kenyér ₁ , gépsonka, Margarin, Zöldáru kigyóuborka, Tea - gyümölcs E: 340kcal, Zsír: 19g, Tel.zsír.: 5g, Feh.: 12g, CH: 27g, Cuk.: 6g, Só: 0,5g, Ca: 28mg	Sajtkrém naprafőrómagos ₇ , Zöldáru lila hagyma, Tea, Kenyer ₁ E: 334kcal, Zsír: 12g, Tel.zsír.: 5g, Feh.: 12g, CH: 43g, Cuk.: 8g, Só: 0,0g, Ca: 16mg	teljes kiőrlésű kenyér sonka _{1,6} , Margarin, Zöldáru paprika, Tea - gyümölcs E: 297kcal, Zsír: 17g, Tel.zsír.: 4g, Feh.: 9g, CH: 24g, Cuk.: 5g, Só: 0,7g, Ca: 20mg	Tejbedara kakaó szóráttal _{1,7} E: 283kcal, Zsír: 4g, Tel.zsír.: 0g, Feh.: 11g, CH: 50g, Cuk.: 5g, Só: 0,0g, Ca: 10mg	teljes k. zsemle főtt tojás uborka _{1,3} , Tej ₇ E: 251kcal, Zsír: 12g, Tel.zsír.: 2g, Feh.: 10g, CH: 25g, Cuk.: 0g, Só: 0,5g, Ca: 10mg
Ebéd	Frankfurti leves _{1,3,6,7,9,10} , Kakaós kocka házi _{1,3} E: 499kcal, Zsír: 21g, Tel.zsír.: 3g, Feh.: 13g, CH: 63g, Cuk.: 4g, Só: 0,4g, Ca: 63mg	Erdei gombaleves tészta _{val} _{1,3,7} , Sárgarépas rizs, Töltött sertésszelet _{1,3} , Vegyes vágott E: 601kcal, Zsír: 22g, Tel.zsír.: 2g, Feh.: 26g, CH: 76g, Cuk.: 3g, Só: 1,0g, Ca: 55mg	Alföldi zöldségleves _{1,3,9} , Zöldborsó főzelék _{1,7} , Dinószaurusz _{1,3,6,7} , Kenyer ₁ E: 618kcal, Zsír: 30g, Tel.zsír.: 2g, Feh.: 26g, CH: 92g, Cuk.: 9g, Só: 0,1g, Ca: 69mg	Karfiol leves _{1,3} , Tejfölös csirkepörkölt tészta _{val} _{1,3,7} , Csemege uborka E: 519kcal, Zsír: 14g, Tel.zsír.: 3g, Feh.: 28g, CH: 68g, Cuk.: 6g, Só: 0,2g, Ca: 81mg	Erőleves csigatészta _{val} _{1,3} , Meggymártás _{1,7} , Főtt hús, Pirított dara ₁ E: 511kcal, Zsír: 14g, Tel.zsír.: 3g, Feh.: 22g, CH: 73g, Cuk.: 21g, Só: 0,3g, Ca: 85mg
Uzsonna	Kefir ₇ , Kifli _{1,7} E: 253kcal, Zsír: 9g, Tel.zsír.: 4g, Feh.: 12g, CH: 31g, Cuk.: 7g, Só: 0,8g, Ca: 276mg	Sós fonat _{1,7} E: 124kcal, Zsír: 1g, Tel.zsír.: g, Feh.: 5g, CH: 25g, Cuk.: g, Só: g, Ca: mg	Sajtos kifli _{1,3} E: 73kcal, Zsír: 1g, Tel.zsír.: 1g, Feh.: 3g, CH: 12g, Cuk.: 0g, Só: 0,4g, Ca: 33mg	Banán E: 116kcal, Zsír: 0g, Tel.zsír.: g, Feh.: 1g, CH: 27g, Cuk.: 27g, Só: 0,1g, Ca: 7mg	Joghurt gyümölcsös, Kifli _{1,7} E: 239kcal, Zsír: 5g, Tel.zsír.: g, Feh.: 11g, CH: 36g, Cuk.: g, Só: 0,1g, Ca: 3mg
Energia:	1 092,39kcal	1 058,85kcal	987,84kcal	917,98kcal	1 000,18kcal
Zsír:	49,41g	34,30g	49,14g	18,41g	30,86g
Telített zsírsav:	12,62g	7,00g	7,24g	3,36g	4,85g
Fehérje:	37,06g	43,12g	37,85g	40,13g	42,49g
Szénhidrát:	120,69g	144,06g	127,32g	144,39g	133,89g
Cukor:	9,67g	6,28g	1,95g	32,56g	14,01g
Só:	1,79g	1,06g	1,20g	0,23g	0,93g
Ca:	367,35mg	70,98mg	121,47mg	97,41mg	98,15mg

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. Szezámmag és abból készült termékek

12. Kén-dioxid

13. Puhatestűek

14. Csillagfűrt