

óvodas

Étlap

2026. január 5 - 2026. január 9

Étkezés	2026.01.05 Hétfő	2026.01.06 Kedd	2026.01.07 Szerda	2026.01.08 Csütörtök	2026.01.09 Péntek
Reggeli	Tej, gabona pehely ^{1,7} E: 180kcal, Zsír: 5g, Tel.zsír: 3g, Feh.: 8g, CH: 26g, Cuk.: 17g, Só: 0,6g, Ca: 281mg	Kenyér sajt uborka ^{1,3,7} , Csipkebogyó tea E: 326kcal, Zsír: 14g, Tel.zsír: 7g, Feh.: 16g, CH: 35g, Cuk.: 8g, Só: 1,8g, Ca: 336mg	Teljes kiőrlésű kenyér vaj csirkemellsonka répa ^{1,3,6,7} , Tej ⁷ E: 294kcal, Zsír: 8g, Tel.zsír: 4g, Feh.: 16g, CH: 39g, Cuk.: 14g, Só: 1,3g, Ca: 266mg	Zsemle ^{1,3,7} , Körözött ⁷ , Paradicsom, Gyümölcs tea E: 210kcal, Zsír: 4g, Tel.zsír: 2g, Feh.: 10g, CH: 32g, Cuk.: 4g, Só: 1,0g, Ca: 54mg	Főtt tojás ³ , Tej ⁷ , Zöldáru uborka, kukoricás kenyér ^{1,3,7} E: 313kcal, Zsír: 7g, Tel.zsír: 3g, Feh.: 15g, CH: 46g, Cuk.: 11g, Só: 2,6g, Ca: 242mg
Ebéd	Lencsefőzelék ^{1,7,10} , Sertés apró ¹ , Ivólé, Kenyér félbarna ebédhez ^{1,3,7} E: 650kcal, Zsír: 32g, Tel.zsír: 2g, Feh.: 32g, CH: 56g, Cuk.: 9g, Só: 1,8g, Ca: 82mg	Tarhonyaleves ¹ , Halrudacska rántva ⁴ , Párolt rizs E: 472kcal, Zsír: 20g, Tel.zsír: 2g, Feh.: 13g, CH: 58g, Cuk.: 1g, Só: 0,9g, Ca: 22mg	Paradicsomleves ^{1,9} , Lecsós csirkemell, Tarhonya köret ¹ E: 466kcal, Zsír: 19g, Tel.zsír: 2g, Feh.: 25g, CH: 48g, Cuk.: 6g, Só: 1,4g, Ca: 23mg	Paprikás burgonya (serpenyős burgonya) virslivel ⁶ , Kenyér félbarna ^{1,3,7} , csalamádé E: 486kcal, Zsír: 18g, Tel.zsír: 3g, Feh.: 20g, CH: 61g, Cuk.: 7g, Só: 4,7g, Ca: 51mg	Gulyásleves csipetkével, sertésből ^{1,3} , Grízes (darás) tészta - vegyes gyümölcslekvárral ¹ E: 544kcal, Zsír: 20g, Tel.zsír: 1g, Feh.: 20g, CH: 70g, Cuk.: 5g, Só: 1,4g, Ca: 31mg
Uzsonna	Zsemle ^{1,3,7} , Póréhagymás vajkrém ⁷ E: 174kcal, Zsír: 4g, Tel.zsír: 3g, Feh.: 5g, CH: 29g, Cuk.: g, Só: 0,9g, Ca: 11mg	lekváros táska ^{1,3,6,7} E: 287kcal, Zsír: 11g, Tel.zsír: 5g, Feh.: 4g, CH: 42g, Cuk.: g, Só: 1,8g, Ca: mg	belvita jóreggelt erdei gyümölcsös ^{1,3,7} E: 225kcal, Zsír: 8g, Tel.zsír: 1g, Feh.: 4g, CH: 34g, Cuk.: g, Só: g, Ca: mg	Joghurt eperrel ⁷ E: 82kcal, Zsír: 4g, Tel.zsír: 2g, Feh.: 4g, CH: 8g, Cuk.: 8g, Só: 0,3g, Ca: 127mg	Alma, nápolyi ^{1,7} E: 138kcal, Zsír: 6g, Tel.zsír: 2g, Feh.: 2g, CH: 19g, Cuk.: 13g, Só: 0,1g, Ca: 26mg
Energia:	1 003,71kcal	1 085,08kcal	985,16kcal	779,01kcal	995,69kcal
Zsír:	41,24g	45,42g	34,26g	25,33g	33,23g
Telített zsírsav:	7,34g	14,40g	6,07g	7,18g	5,05g
Fehérje:	44,21g	32,50g	45,57g	33,95g	37,57g
Szénhidrát:	110,68g	134,84g	120,81g	101,84g	135,11g
Cukor:	25,08g	2,48g	16,51g	13,79g	20,94g
Só:	3,35g	4,41g	2,72g	5,98g	4,03g
Ca:	374,23mg	358,70mg	288,75mg	232,18mg	299,48mg

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. Szezám és abból készült termékek 12. Kén-dioxid 13. Puhatestűek 14. Csillagfűrt

A változás jogát fenntartjuk!