

óvodas

Étlap

2026. január 26 - 2026. január 30

Étkezés	2026.01.26 Hétfő	2026.01.27 Kedd	2026.01.28 Szerda	2026.01.29 Csütörtök	2026.01.30 Péntek
Reggeli	Tejeskávé, kalács ^{1,3,7} E: 345kcal, Zsír: 8g, Tel.zsír.: 3g, Feh.: 11g, CH: 57g, Cuk.: 24g, Só: 0,7g, Ca: 189mg	Teljes kiőrlésű kenyér vaj csirkemellsonka répa ^{1,3,6,7} , Tea citromlével E: 261kcal, Zsír: 5g, Tel.zsír.: 2g, Feh.: 10g, CH: 41g, Cuk.: 17g, Só: 1,1g, Ca: 47mg	Margarin, Tej ⁷ , Méz, kenyér ^{1,3,7} E: 288kcal, Zsír: 7g, Tel.zsír.: 3g, Feh.: 12g, CH: 43g, Cuk.: 16g, Só: 1,3g, Ca: 241mg	Kenyér sajt ^{1,3,7} , Gyümölcs tea, retek E: 303kcal, Zsír: 14g, Tel.zsír.: 7g, Feh.: 16g, CH: 28g, Cuk.: 1g, Só: 1,8g, Ca: 341mg	Csokis gabona pehely ¹ , Tej ⁷ E: 188kcal, Zsír: 5g, Tel.zsír.: 3g, Feh.: 8g, CH: 27g, Cuk.: 18g, Só: 0,6g, Ca: 287mg
Ebéd	Csontleves ¹ , Finomfőzelék ^{1,7} , Főtt virsli ⁶ E: 294kcal, Zsír: 12g, Tel.zsír.: 2g, Feh.: 14g, CH: 31g, Cuk.: 14g, Só: 2,7g, Ca: 139mg	Lebbencsleves ¹ , Mexikói csirkeragu ¹ , Párolt rizs E: 448kcal, Zsír: 14g, Tel.zsír.: 2g, Feh.: 20g, CH: 59g, Cuk.: 2g, Só: 1,6g, Ca: 44mg	Karalábéleves (magyaros), tésztával ¹ , Sóskamártás ^{1,7} , Főtt tojás ³ , Főtt burgonya E: 368kcal, Zsír: 15g, Tel.zsír.: 3g, Feh.: 12g, CH: 44g, Cuk.: 8g, Só: 2,7g, Ca: 152mg	Paradicsomleves ^{1,9} , Bácskai tarhonyáshús ¹ , Csemege uborka E: 451kcal, Zsír: 17g, Tel.zsír.: 1g, Feh.: 20g, CH: 54g, Cuk.: 9g, Só: 3,0g, Ca: 54mg	Frankfurti leves ^{1,6,7} , Mákos tészta ¹ E: 495kcal, Zsír: 22g, Tel.zsír.: 5g, Feh.: 18g, CH: 56g, Cuk.: 10g, Só: 1,9g, Ca: 261mg
Uzsonna	Májkrém ⁶ , Lilahagyma, Kenyér félbarna ^{1,3,7} E: 226kcal, Zsír: 7g, Tel.zsír.: 2g, Feh.: 10g, CH: 30g, Cuk.: 2g, Só: 1,5g, Ca: 21mg	csokoládés puding ⁷ E: 156kcal, Zsír: 2g, Tel.zsír.: 1g, Feh.: 4g, CH: 31g, Cuk.: 25g, Só: 0,1g, Ca: 114mg	Korpás kifli ¹ , Körözött ⁷ E: 123kcal, Zsír: 4g, Tel.zsír.: 2g, Feh.: 8g, CH: 14g, Cuk.: 2g, Só: 0,5g, Ca: 42mg	Túrós táska ^{1,3,7} E: 117kcal, Zsír: 2g, Tel.zsír.: g, Feh.: 4g, CH: 19g, Cuk.: g, Só: g, Ca: mg	Alma, Korpás keksz ^{1,3,7} E: 308kcal, Zsír: 9g, Tel.zsír.: 3g, Feh.: 8g, CH: 49g, Cuk.: 11g, Só: 0,6g, Ca: 22mg
Energia:	865,17kcal	865,17kcal	778,55kcal	870,59kcal	990,87kcal
Zsír:	27,53g	21,00g	26,09g	32,41g	35,58g
Telített zsírsav:	8,11g	4,89g	7,84g	8,67g	10,84g
Fehérje:	34,54g	34,14g	32,14g	39,68g	33,81g
Szénhidrát:	118,12g	130,82g	101,57g	101,68g	131,88g
Cukor:	24,14g	17,15g	17,02g	5,76g	29,00g
Só:	4,90g	2,79g	4,48g	4,83g	3,15g
Ca:	349,47mg	205,21mg	435,48mg	394,83mg	569,91mg

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!