

óvodas

Étlap

2026. február 2 - 2026. február 6

Étkezés	2026.02.02 Hétfő	2026.02.03 Kedd	2026.02.04 Szerda	2026.02.05 Csütörtök	2026.02.06 Péntek
Reggeli	Brió ^{1,3,7} , Kakaó ⁷ E: 248kcal, Zsír: 5g, Tel.zsír.: 3g, Feh.: 9g, CH: 41g, Cuk.: 30g, Só: 0,5g, Ca: 222mg	Sajtos kifli ^{1,3} , Zöldárú paradicsom, Margarin, Gyümölcs tea E: 197kcal, Zsír: 7g, Tel.zsír.: 3g, Feh.: 7g, CH: 25g, Cuk.: 2g, Só: 1,0g, Ca: 74mg	Teljeskiörlésű kenyér ^{1,3,7} , Párizsi ⁶ , Csipkebogyó tea, sárgarépa E: 224kcal, Zsír: 6g, Tel.zsír.: 0g, Feh.: 9g, CH: 33g, Cuk.: 10g, Só: 1,2g, Ca: 36mg	Tej, gabona pehely ^{1,7} E: 180kcal, Zsír: 5g, Tel.zsír.: 3g, Feh.: 8g, CH: 26g, Cuk.: 17g, Só: 0,6g, Ca: 281mg	Főtt frankfurti virsli, Ketchup, Tea citrommal, Kenyér félbarna ^{1,3,7} E: 209kcal, Zsír: 2g, Tel.zsír.: 0g, Feh.: 6g, CH: 38g, Cuk.: 12g, Só: 1,2g, Ca: 29mg
Ebéd	Reszelttészta - leves ^{1,3,9} , Csirkepaprikás ⁷ , párolt bulgur ¹ E: 301kcal, Zsír: 18g, Tel.zsír.: 3g, Feh.: 18g, CH: 16g, Cuk.: 5g, Só: 1,4g, Ca: 57mg	Fokhagymás sertés sült, Paradicsomos káposztafőzelék ^{1,9} , Kenyér félbarna ^{1,3,7} , gyümölcslé rostos 100%-os E: 548kcal, Zsír: 13g, Tel.zsír.: 1g, Feh.: 21g, CH: 84g, Cuk.: 22g, Só: 2,3g, Ca: 68mg	Zöldség krémleves ^{1,7,9} , Levesgyöngy betét ^{1,3,7} , Reszelt (pirított) csirkemáj, Párolt rizs E: 446kcal, Zsír: 18g, Tel.zsír.: 4g, Feh.: 17g, CH: 53g, Cuk.: 6g, Só: 2,6g, Ca: 80mg	Zöldborsóleves eperlevéllel ¹ , Húsos tészta ^{1,7} E: 549kcal, Zsír: 20g, Tel.zsír.: 4g, Feh.: 27g, CH: 64g, Cuk.: 3g, Só: 1,9g, Ca: 169mg	Fánk ^{1,3,7} , Lencsegulyás (sertés) csipetkével ^{1,3} E: 576kcal, Zsír: 26g, Tel.zsír.: 3g, Feh.: 24g, CH: 59g, Cuk.: 11g, Só: 1,2g, Ca: 99mg
Uzsonna	Sajtkrém ⁷ , Kenyér félbarna ^{1,3,7} , kígyó uborka E: 216kcal, Zsír: 8g, Tel.zsír.: 4g, Feh.: 9g, CH: 27g, Cuk.: 1g, Só: 1,7g, Ca: 255mg	puding vanília ^{6,7} E: 182kcal, Zsír: 2g, Tel.zsír.: 1g, Feh.: 4g, CH: 37g, Cuk.: 29g, Só: 0,2g, Ca: 134mg	Alma, Háztartási keksz ^{1,3,7} E: 287kcal, Zsír: 5g, Tel.zsír.: 1g, Feh.: 6g, CH: 55g, Cuk.: 19g, Só: 0,6g, Ca: 27mg	belvita jóreggelt erdei gyümölcsös ^{1,3,7} E: 225kcal, Zsír: 8g, Tel.zsír.: 1g, Feh.: 4g, CH: 34g, Cuk.: g, Só: g, Ca: mg	Kenyér felvágott paprika ^{1,3,7} E: 193kcal, Zsír: 4g, Tel.zsír.: 1g, Feh.: 10g, CH: 29g, Cuk.: 0g, Só: 1,6g, Ca: 37mg
Energia:	765,35kcal	927,23kcal	956,78kcal	953,70kcal	978,27kcal
Zsír:	31,09g	21,88g	28,55g	32,29g	31,59g
Telített zsírsav:	10,35g	4,82g	4,93g	7,67g	3,74g
Fehérje:	36,03g	32,25g	32,22g	38,87g	40,33g
Szénhidrát:	83,63g	146,56g	140,31g	123,87g	125,26g
Cukor:	17,86g	26,81g	16,57g	20,85g	9,13g
Só:	3,60g	3,41g	4,34g	2,50g	3,99g
Ca:	533,71mg	275,59mg	142,16mg	450,57mg	164,20mg

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. Csillagfűrt

A változás jogát fenntartjuk!