

Étlap Óvoda

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
Tízórai	Gyümölcs tea Paradicsom Füldői füstölt szelet Félbarna kenyér ¹ margarin csökkentett zsírtartalmú E: 230kcal, Zsír: 5g, Tel.zsír.: 6g, Feh.: 9g, CH: 36g, Cuk.: 9g, Só: 1,9g, Ca: 16mg	Gyümölcs tea Rozsos kenyér ¹ kaliforniai paprika Vajkrém ⁷ csirkemell sonka ⁶ E: 333kcal, Zsír: 8g, Tel.zsír.: 3g, Feh.: 14g, CH: 55g, Cuk.: 7g, Só: 1,3g, Ca: 55mg	Tej ⁷ Kakaós csiga ^{1,3} E: 337kcal, Zsír: 15g, Tel.zsír.: 3g, Feh.: 11g, CH: 38g, Cuk.: 18g, Só: 0,7g, Ca: 240mg	Gyümölcs tea Padlizsánkrém ^{3,10} Félbarna kenyér ¹ E: 194kcal, Zsír: 3g, Tel.zsír.: 0g, Feh.: 5g, CH: 35g, Cuk.: 9g, Só: 1,2g, Ca: 16mg	Tej ⁷ margarin csökkentett zsírtartalmú Sajt szelet ⁷ Kifli ¹ kaliforniai paprika E: 299kcal, Zsír: 10g, Tel.zsír.: 4g, Feh.: 12g, CH: 41g, Cuk.: 11g, Só: 1,2g, Ca: 254mg
Ebéd	Rántott leves pirított kenyérkockával ¹ Sonkás rakott kocka ^{1,3,7} Alma E: 439kcal, Zsír: 15g, Tel.zsír.: 4g, Feh.: 17g, CH: 58g, Cuk.: 10g, Só: 2,3g, Ca: 89mg	Csontleves ^{1,3} Sült csirkemell ^{1,3,7,9} Paradicsomos káposztafőzelék ^{1,9} Félbarna kenyér ¹ E: 462kcal, Zsír: 10g, Tel.zsír.: 1g, Feh.: 25g, CH: 65g, Cuk.: 27g, Só: 2,4g, Ca: 93mg	Brokkolikrémleves ^{1,3,7} Mexikói pulykatokány ¹ Párolt rizs E: 416kcal, Zsír: 18g, Tel.zsír.: 2g, Feh.: 19g, CH: 42g, Cuk.: 3g, Só: 2,2g, Ca: 70mg	Burgonyaleves ¹ Sárgaborsó főzelék ¹ Sertéspörkölt Félbarna kenyér ¹ E: 623kcal, Zsír: 20g, Tel.zsír.: 2g, Feh.: 32g, CH: 76g, Cuk.: 3g, Só: 2,5g, Ca: 70mg	Paradicsomleves ^{1,9} Tarhonyáshús ^{1,3} Csalamádé E: 467kcal, Zsír: 17g, Tel.zsír.: 1g, Feh.: 24g, CH: 52g, Cuk.: 8g, Só: 2,1g, Ca: 39mg
Uzsonna	Milli vaníliás krémtúró ⁷ Kifli ¹ E: 266kcal, Zsír: 3g, Tel.zsír.: 3g, Feh.: 11g, CH: 49g, Cuk.: 17g, Só: 0,9g, Ca: 47mg	Szalámi csemege Császárszemle ¹ Kígyó uborka margarin csökkentett zsírtartalmú Jégcsap retek E: 174kcal, Zsír: 14g, Tel.zsír.: 4g, Feh.: 8g, CH: 22g, Cuk.: 1g, Só: 1,1g, Ca: 28mg	Kópé szelet zsemle ¹ margarin csökkentett zsírtartalmú Kígyó uborka E: 220kcal, Zsír: 6g, Tel.zsír.: 2g, Feh.: 12g, CH: 29g, Cuk.: 1g, Só: 1,3g, Ca: 23mg	Gyümölcsjoghurt ⁷ Kakaós kifli ¹ E: 269kcal, Zsír: 8g, Tel.zsír.: 3g, Feh.: 10g, CH: 46g, Cuk.: 19g, Só: 0,6g, Ca: 157mg	Sajtos perenc ^{1,7} E: 134kcal, Zsír: 4g, Tel.zsír.: g, Feh.: 4g, CH: 21g, Cuk.: g, Só: 0,9g, Ca: mg
Energia:	934,78kcal	969,29kcal	973,47kcal	1 085,72kcal	900,02kcal
Zsír:	22,96g	31,50g	39,55g	31,04g	30,61g
Telített zsírsav:	12,71g	7,84g	7,23g	5,14g	5,39g
Fehérje:	37,21g	47,36g	41,60g	47,81g	40,00g
Szénhidrát:	143,12g	141,95g	109,04g	156,76g	113,75g
Cukor:	28,52g	24,06g	21,35g	10,10g	13,71g
Só:	5,12g	4,81g	4,15g	4,39g	4,24g
Ca:	152,20mg	175,19mg	333,36mg	242,84mg	293,12mg

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!