

Étlap Óvoda

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
Tízórai	Kakaó ⁷ Félbarna kenyér ¹ Teavaj ⁷ Méz E: 248kcal, Zsír: 9g, Tel.zsír.: 4g, Feh.: 5g, CH: 37g, Cuk.: 13g, Só: 1,0g, Ca: 29mg	Gyümölcs tea Paradicsom Vajkrém ⁷ toast sonka Korpás kenyér ¹ E: 114kcal, Zsír: 5g, Tel.zsír.: 2g, Feh.: 4g, CH: 13g, Cuk.: 9g, Só: 0,0g, Ca: 7mg	Tej ⁷ Csokoládés gabonagolyó teljes kiőrlésű E: 90kcal, Zsír: 1g, Tel.zsír.: 1g, Feh.: 2g, CH: 17g, Cuk.: 1g, Só: 0,1g, Ca: 24mg	Gyümölcs tea Baromfi párizsi ^{1,6} Margarin ⁶ kaliforniai paprika Félbarna kenyér ¹ E: 227kcal, Zsír: 5g, Tel.zsír.: 1g, Feh.: 10g, CH: 35g, Cuk.: 7g, Só: 1,5g, Ca: 18mg	Gyümölcs tea Padlizsánkrém ^{3,10} Kifli ¹ E: 182kcal, Zsír: 1g, Tel.zsír.: 0g, Feh.: 5g, CH: 37g, Cuk.: 9g, Só: 1,0g, Ca: 15mg
Ebéd	Lencsegulyás (sertés) csipetkével ^{1,3} Mákos tészta ¹ Alma Félbarna kenyér ¹ E: 831kcal, Zsír: 28g, Tel.zsír.: 3g, Feh.: 33g, CH: 109g, Cuk.: 18g, Só: 2,4g, Ca: 273mg	Daragaluska leves friss zöldségből ^{1,3,9} Töközelék ^{1,7} Sertéspörkölt Mandarin Félbarna kenyér ¹ E: 614kcal, Zsír: 25g, Tel.zsír.: 3g, Feh.: 24g, CH: 70g, Cuk.: 27g, Só: 2,7g, Ca: 131mg	Zellerkrémleves ^{1,7} Levesgyöngy ^{1,3,7} Brassói aprópecsenye Sült hasábburgonya Csalamádé E: 567kcal, Zsír: 33g, Tel.zsír.: 5g, Feh.: 19g, CH: 48g, Cuk.: 4g, Só: 2,4g, Ca: 45mg	Húsleves (sertés) ^{1,3,9} Főtt hús, sertéscomb Vadasmártás ^{1,7,9,10} Tészta köret ¹ E: 637kcal, Zsír: 22g, Tel.zsír.: 2g, Feh.: 45g, CH: 63g, Cuk.: 12g, Só: 2,3g, Ca: 128mg	Zöldséges gombaleves ^{1,3,9} Édes-savanyú csirkecsíkok ^{1,6} Párolt rizs E: 630kcal, Zsír: 9g, Tel.zsír.: 1g, Feh.: 37g, CH: 97g, Cuk.: 8g, Só: 2,5g, Ca: 99mg
Uzsonna	Üres croissant ¹ E: 235kcal, Zsír: 15g, Tel.zsír.: 5g, Feh.: 4g, CH: 21g, Cuk.: 8g, Só: 0,4g, Ca: 41mg	Kenőmájás ⁶ Kígyó uborka Kenyér ¹ E: 228kcal, Zsír: 9g, Tel.zsír.: 4g, Feh.: 10g, CH: 27g, Cuk.: 0g, Só: 1,8g, Ca: 16mg	Milli vaníliás krémtúró ⁷ Kakaós kifli ¹ E: 308kcal, Zsír: 7g, Tel.zsír.: 5g, Feh.: 12g, CH: 54g, Cuk.: 23g, Só: 0,6g, Ca: 51mg	Margarin ⁶ kaliforniai paprika kárpáti szalámi finonimo Rozsos kenyér ¹ E: 232kcal, Zsír: 9g, Tel.zsír.: 0g, Feh.: 8g, CH: 27g, Cuk.: 0g, Só: 1,9g, Ca: 2mg	Tökmagos pogácsa ^{1,3} E: 216kcal, Zsír: 11g, Tel.zsír.: g, Feh.: 4g, CH: 23g, Cuk.: g, Só: g, Ca: mg
Energia:	1 313,58kcal	956,67kcal	964,98kcal	1 095,56kcal	1 028,40kcal
Zsír:	51,33g	38,95g	41,35g	36,51g	21,64g
Telített zsírsav:	11,27g	9,23g	10,99g	3,29g	1,41g
Fehérje:	42,38g	37,36g	33,02g	62,28g	46,03g
Szénhidrát:	167,40g	110,32g	118,71g	124,72g	157,90g
Cukor:	14,89g	29,33g	21,10g	10,32g	7,87g
Só:	3,83g	4,58g	3,14g	5,66g	3,49g
Ca:	342,13mg	153,72mg	119,86mg	148,35mg	114,27mg

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!