

Étlap Óvoda

Étlap

2026. február 9 - 2026. február 13

Étkezés	2026.02.09 Hétfő	2026.02.10 Kedd	2026.02.11 Szerda	2026.02.12 Csütörtök	2026.02.13 Péntek
Tízórai	Paradicsom Tej ⁷ margarin csökkentett zsírtartalmú Félbarna kenyér ¹ Gépsonka E: 339kcal, Zsír: 12g, Tel.zsír.: 5g, Feh.: 19g, CH: 38g, Cuk.: 12g, Só: 1,8g, Ca: 264mg	Gyümölcs tea Csirkemellsonka ⁶ Kígyó uborka zsemle ¹ margarin csökkentett zsírtartalmú E: 241kcal, Zsír: 4g, Tel.zsír.: 1g, Feh.: 12g, CH: 38g, Cuk.: 8g, Só: 1,7g, Ca: 21mg	Tejeskávé ⁷ Teavaj ⁷ Méz Félbarna kenyér ¹ E: 349kcal, Zsír: 4g, Tel.zsír.: 2g, Feh.: 10g, CH: 67g, Cuk.: 36g, Só: 1,2g, Ca: 193mg	Gyümölcs tea Kenőmájas ⁶ Jégcsap retek zsemle ¹ E: 260kcal, Zsír: 9g, Tel.zsír.: 4g, Feh.: 9g, CH: 36g, Cuk.: 7g, Só: 1,6g, Ca: 14mg	Gyümölcs tea Körözött ⁷ Kifli ¹ E: 197kcal, Zsír: 4g, Tel.zsír.: 2g, Feh.: 9g, CH: 32g, Cuk.: 9g, Só: 1,0g, Ca: 44mg
Ebéd	Frankfurti leves ^{1,6,7} Mákos tészta ¹ Alma E: 568kcal, Zsír: 22g, Tel.zsír.: 5g, Feh.: 20g, CH: 71g, Cuk.: 18g, Só: 1,9g, Ca: 275mg	Zöldségleves tavaszi ^{1,9} Sült csirkemell csíkok Sóskamártás ^{1,7} Főtt burgonya fél adag E: 354kcal, Zsír: 13g, Tel.zsír.: 2g, Feh.: 26g, CH: 30g, Cuk.: 9g, Só: 2,2g, Ca: 134mg	Tojásleves ^{1,3} Bolognai makaróni ^{1,7} Banán E: 565kcal, Zsír: 25g, Tel.zsír.: 3g, Feh.: 18g, CH: 66g, Cuk.: 30g, Só: 1,8g, Ca: 90mg	Zellerkrémleves ^{1,7} Levesgyöngy ^{1,3,7} Hamburgerhús Zöldbabfőzelék ^{1,7} Félbarna kenyér ¹ E: 586kcal, Zsír: 32g, Tel.zsír.: 8g, Feh.: 21g, CH: 51g, Cuk.: 8g, Só: 4,1g, Ca: 104mg	Gulyásleves csipetkével, sertésből ^{1,3} Bécsi fánk sárgabarackos töltelékkel ^{1,3,7} Félbarna kenyér ¹ E: 771kcal, Zsír: 19g, Tel.zsír.: 1g, Feh.: 31g, CH: 118g, Cuk.: 11g, Só: 2,4g, Ca: 43mg
Uzsonna	Kifli ¹ Milli vaníliás krémtúró ⁷ E: 238kcal, Zsír: 3g, Tel.zsír.: 3g, Feh.: 10g, CH: 44g, Cuk.: 17g, Só: 0,8g, Ca: 45mg	Diákcsemege szalámi margarin csökkentett zsírtartalmú kaliforniai paprika Császárszemle ¹ E: 250kcal, Zsír: 20g, Tel.zsír.: 1g, Feh.: 13g, CH: 31g, Cuk.: 0g, Só: 0,5g, Ca: 30mg	Baromfi párizsi ^{1,6} margarin csökkentett zsírtartalmú Kígyó uborka Rozsos zsemle ¹ E: 248kcal, Zsír: 9g, Tel.zsír.: 2g, Feh.: 10g, CH: 31g, Cuk.: 1g, Só: 2,7g, Ca: 11mg	Sajt szelet ⁷ Rozsos kifli Vajkrém ⁷ kaliforniai paprika E: 191kcal, Zsír: 7g, Tel.zsír.: 3g, Feh.: 6g, CH: 27g, Cuk.: 1g, Só: 0,6g, Ca: 18mg	Sajtos rúd ^{1,7} E: 190kcal, Zsír: 7g, Tel.zsír.: g, Feh.: 2g, CH: 10g, Cuk.: g, Só: g, Ca: mg
Energia:	1 145,97kcal	844,80kcal	1 161,80kcal	1 037,28kcal	1 157,88kcal
Zsír:	36,79g	37,09g	38,68g	47,69g	29,00g
Telített zsírsav:	13,27g	4,65g	6,93g	14,51g	2,49g
Fehérje:	48,62g	50,41g	37,91g	36,70g	41,68g
Szénhidrát:	153,03g	98,50g	164,37g	113,46g	159,57g
Cukor:	40,03g	5,91g	38,67g	7,82g	12,93g
Só:	4,46g	4,36g	5,67g	6,34g	3,37g
Ca:	582,87mg	185,33mg	294,18mg	135,72mg	86,76mg

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. Csillagfürt

A változás jogát fenntartjuk!