

Óvoda

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
Tízórai	Citromos tea E: 34kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 7g, Só: 0,0g Csemege szalámi E: 86kcal, Zsír: 8g, T.zsír: 0g, Feh.: 5g, CH: 0g, Só: 0,0g Margarin E: 37kcal, Zsír: 4g, T.zsír: 1g, Feh.: 0g, CH: 0g, Só: 0,0g Kenyér, teljes kiőrlésű^{1,3,7} E: 118kcal, Zsír: 1g, T.zsír: 0g, Feh.: 5g, CH: 23g, Só: 0,5g zöldség E: 4kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 1g, Só: 0,0g	Tejeskávé⁷ E: 145kcal, Zsír: 4g, T.zsír: 2g, Feh.: 5g, CH: 21g, Só: 0,2g Mini kalács^{1,3,7} E: 262kcal, Zsír: 7g, T.zsír: 3g, Feh.: 8g, CH: 42g, Só: 0,7g	Citromos tea E: 34kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 7g, Só: 0,0g Tavaszi felvágott⁶ E: 55kcal, Zsír: 4g, T.zsír: 2g, Feh.: 3g, CH: 1g, Só: 0,6g Margarin E: 37kcal, Zsír: 4g, T.zsír: 1g, Feh.: 0g, CH: 0g, Só: 0,0g Kenyér, teljes kiőrlésű^{1,3,7} E: 118kcal, Zsír: 1g, T.zsír: 0g, Feh.: 5g, CH: 23g, Só: 0,5g	Tej⁷ E: 97kcal, Zsír: 3g, T.zsír: 2g, Feh.: 7g, CH: 11g, Só: 0,3g Kakaós csiga^{1,3,7} E: 202kcal, Zsír: 4g, T.zsír: 0g, Feh.: 5g, CH: 38g, Só: 0,1g	Citromos tea E: 34kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 7g, Só: 0,0g Tojáskrém lilahagymás^{3,7,10} E: 127kcal, Zsír: 11g, T.zsír: 3g, Feh.: 6g, CH: 1g, Só: 0,3g Kenyér, teljes kiőrlésű^{1,3,7} E: 118kcal, Zsír: 1g, T.zsír: 0g, Feh.: 5g, CH: 23g, Só: 0,5g
Ebéd	Tejes zöldborsóleves^{1,7} E: 133kcal, Zsír: 5g, T.zsír: 1g, Feh.: 6g, CH: 16g, Só: 0,9g Sajtmártásos sertés szelet^{1,7,8} E: 218kcal, Zsír: 14g, T.zsír: 3g, Feh.: 15g, CH: 8g, Só: 1,0g Párolt rizs E: 184kcal, Zsír: 4g, T.zsír: 1g, Feh.: 3g, CH: 34g, Só: 0,4g	Csontleves levesbetéttel¹ E: 69kcal, Zsír: 1g, T.zsír: 0g, Feh.: 3g, CH: 11g, Só: 0,5g Vagdalt szelet^{1,3,7} E: 142kcal, Zsír: 7g, T.zsír: 0g, Feh.: 12g, CH: 7g, Só: 0,2g Paradicsomos káposztafőzelék¹ E: 185kcal, Zsír: 5g, T.zsír: 1g, Feh.: 3g, CH: 32g, Só: 0,8g	Fahéjas szilvaleves^{1,7} E: 135kcal, Zsír: 6g, T.zsír: 1g, Feh.: 1g, CH: 18g, Só: 0,0g Brassói aprópecsenye E: 201kcal, Zsír: 13g, T.zsír: 1g, Feh.: 16g, CH: 4g, Só: 0,8g Forgatott burgonya E: 206kcal, Zsír: 5g, T.zsír: 1g, Feh.: 5g, CH: 35g, Só: 0,5g	Burgonyakrémleves^{1,7,9} E: 88kcal, Zsír: 3g, T.zsír: 2g, Feh.: 2g, CH: 12g, Só: 0,8g Sült csirkecomb E: 162kcal, Zsír: 8g, T.zsír: 2g, Feh.: 21g, CH: 1g, Só: 0,3g Kenyér, teljes kiőrlésű^{1,3,7} E: 71kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 3g, CH: 14g, Só: 0,3g Franciasaláta^{3,7,10} E: 142kcal, Zsír: 12g, T.zsír: 2g, Feh.: 1g, CH: 7g, Só: 0,1g	Palócleves^{1,7} E: 258kcal, Zsír: 18g, T.zsír: 2g, Feh.: 11g, CH: 9g, Só: 0,4g Grízes tészta baracklekvárral¹ E: 286kcal, Zsír: 2g, T.zsír: 0g, Feh.: 7g, CH: 58g, Só: 0,5g
Uzsonna	Kifli^{1,3} E: 167kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 6g, CH: 33g, Só: 0,7g Túrórudi^{5,7} E: 109kcal, Zsír: 6g, T.zsír: 5g, Feh.: 3g, CH: 12g, Só: 0,0g	Kópé szelet /felvágott^{1,6} E: 126kcal, Zsír: 10g, T.zsír: 4g, Feh.: 8g, CH: 1g, Só: 1,1g Margarin E: 37kcal, Zsír: 4g, T.zsír: 1g, Feh.: 0g, CH: 0g, Só: 0,0g Kenyér, teljes kiőrlésű^{1,3,7} E: 118kcal, Zsír: 1g, T.zsír: 0g, Feh.: 5g, CH: 23g, Só: 0,5g zöldség E: 4kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 1g, Só: 0,0g	Müzliszelet^{1,5} E: 96kcal, Zsír: 4g, T.zsír: 0g, Feh.: 2g, CH: 15g, Só: 0,0g gyümölcs E: 21kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 4g, Só: 0,0g	Csirkemellsonka⁶ E: 39kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 7g, CH: 2g, Só: 0,6g Margarin E: 37kcal, Zsír: 4g, T.zsír: 1g, Feh.: 0g, CH: 0g, Só: 0,0g Kenyér, teljes kiőrlésű^{1,3,7} E: 71kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 3g, CH: 14g, Só: 0,3g zöldség E: 4kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 1g, Só: 0,0g	Kifli^{1,3} E: 167kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 6g, CH: 33g, Só: 0,7g kockasajt⁷ E: 0kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 0g, Só: 0,0g
Energia:	1 089,72kcal	1 087,50kcal	902,90kcal	912,99kcal	990,23kcal
Zsír:	40,67g	38,98g	37,09g	35,47g	31,65g
Telített zsírsav:	10,33g	11,55g	5,64g	8,47g	4,66g
Fehérje:	42,66g	43,91g	31,75g	48,77g	34,78g
Szénhidrát:	133,25g	137,47g	106,95g	98,26g	132,22g
Só:	3,51g	4,00g	2,46g	2,80g	2,39g
Ca:	250,71mg	328,06mg	133,20mg	333,69mg	138,44mg

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!