

Óvoda

Étlap

2026. február 16 - 2026. február 20

Étkezés	2026.02.16 Hétfő	2026.02.17 Kedd	2026.02.18 Szerda	2026.02.19 Csütörtök	2026.02.20 Péntek
Tízórai	Kakaó ⁷ E: 173kcal, Zsír: 6g, T.zsír: 3g, Feh.: 7g, CH: 23g, Só: 0,3g Brióš ^{1,3,7} E: 172kcal, Zsír: 4g, T.zsír: 2g, Feh.: 5g, CH: 30g, Só: 0,4g	Citromos tea E: 34kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 7g, Só: 0,0g Csirkemellsonka Ahida ⁶ E: 37kcal, Zsír: 2g, T.zsír: 0g, Feh.: 5g, CH: 1g, Só: 0,0g Kenyér, teljes kiőrlésű ^{1,3,7} E: 118kcal, Zsír: 1g, T.zsír: 0g, Feh.: 5g, CH: 23g, Só: 0,5g Margarin E: 37kcal, Zsír: 4g, T.zsír: 1g, Feh.: 0g, CH: 0g, Só: 0,0g	Zabkása almával és mazsolával ^{1,7} E: 152kcal, Zsír: 5g, T.zsír: 3g, Feh.: 5g, CH: 21g, Só: 0,2g	Citromos tea E: 34kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 7g, Só: 0,0g Párizsi ⁶ E: 44kcal, Zsír: 4g, T.zsír: 0g, Feh.: 2g, CH: 0g, Só: 0,2g 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	Citromos tea E: 34kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 7g, Só: 0,0g Tojáskrém petrezselymes ^{3,7,10} E: 97kcal, Zsír: 9g, T.zsír: 2g, Feh.: 4g, 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	Zöldségleves ^{1,9} E: 72kcal, Zsír: 3g, T.zsír: 0g, Feh.: 2g, CH: 8g, Só: 0,4g Sztroganoff ragu ^{1,7,10} E: 166kcal, Zsír: 10g, T.zsír: 2g, Feh.: 13g, CH: 6g, Só: 0,9g Tészta köret ^{1,3} E: 240kcal, Zsír: 3g, T.zsír: 0g, Feh.: 8g, CH: 44g, Só: 0,1g	Karfiolleves ^{1,9} E: 88kcal, Zsír: 3g, T.zsír: 0g, Feh.: 3g, CH: 11g, Só: 0,2g Sült csirkecomb E: 167kcal, Zsír: 9g, T.zsír: 2g, Feh.: 21g, CH: 1g, Só: 0,3g Párolt rizs E: 202kcal, Zsír: 4g, T.zsír: 1g, Feh.: 4g, CH: 37g, Só: 0,4g savanyúság E: 5kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 1g, Só: 0,0g	Húsleves ^{1,3,9} E: 127kcal, Zsír: 4g, T.zsír: 0g, Feh.: 11g, CH: 12g, Só: 0,6g Főtt hús E: 148kcal, Zsír: 12g, T.zsír: 0g, Feh.: 9g, CH: 0g, Só: 0,9g Sóskamártás ^{1,7} E: 135kcal, Zsír: 7g, T.zsír: 2g, Feh.: 2g, CH: 11g, Só: 0,9g Főtt burgonya E: 97kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 3g, CH: 21g, Só: 0,3g	Szilvaleves ^{1,7} E: 96kcal, Zsír: 2g, T.zsír: 1g, Feh.: 1g, CH: 13g, Só: 0,2g Rántott hal (pangasius) ^{1,3,4} E: 211kcal, Zsír: 14g, T.zsír: 2g, Feh.: 10g, CH: 10g, Só: 0,9g Párolt bulgur ¹ E: 209kcal, Zsír: 5g, T.zsír: 1g, Feh.: 6g, CH: 38g, Só: 0,3g Tartármártás ^{3,7,10} E: 109kcal, Zsír: 11g, T.zsír: 2g, Feh.: 0g, CH: 1g, Só: 0,1g	Babgulyás ^{1,9} E: 283kcal, Zsír: 15g, T.zsír: 2g, Feh.: 14g, CH: 22g, Só: 1,4g Túrós csusza ^{1,7} E: 281kcal, Zsír: 9g, T.zsír: 3g, Feh.: 11g, CH: 38g, Só: 0,0g
Uzsonna	Csemege szalámi E: 108kcal, Zsír: 10g, T.zsír: 0g, Feh.: 6g, 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	Vaniliás túrókrém ⁷ E: 92kcal, Zsír: 3g, T.zsír: 2g, Feh.: 5g, CH: 10g, Só: 0,0g Zsemle ^{1,3,7} E: 152kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 1g, CH: 32g, Só: 0,6g	Tepertőkrém ¹⁰ E: 125kcal, Zsír: 13g, T.zsír: 5g, Feh.: 2g, CH: 1g, Só: 0,2g Kenyér, teljes kiőrlésű ^{1,3,7} E: 118kcal, Zsír: 1g, T.zsír: 0g, Feh.: 5g, CH: 23g, Só: 0,5g Alma E: 38kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 8g, Só: 0,0g	pogácsa ^{1,3,7} E: 217kcal, Zsír: 10g, T.zsír: 0g, Feh.: 5g, CH: 25g, Só: 0,0g gyümölcs E: 21kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 4g, Só: 0,0g	Kifli ^{1,3} E: 167kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 6g, CH: 33g, Só: 0,7g kockasajt ⁷ E: 0kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 0g, Só: 0,0g
Energia:	1 087,95kcal	929,69kcal	938,72kcal	1 096,41kcal	980,40kcal
Zsír:	39,39g	26,15g	41,35g	50,82g	33,31g
Telített zsírsav:	8,57g	5,63g	9,11g	6,99g	6,76g
Fehérje:	45,19g	42,25g	36,71g	29,20g	39,21g
Szénhidrát:	134,74g	123,46g	96,94g	122,71g	125,49g
Só:	2,62g	1,98g	3,62g	2,32g	2,89g
Ca:	364,70mg	123,90mg	337,85mg	136,71mg	156,74mg

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. Csillagfürt

A változás jogát fenntartjuk!