

ÓVODA

Étlap

2026. január 5 - 2026. január 11

Étkezés	2026.01.05 Hétfő	2026.01.06 Kedd	2026.01.07 Szerda	2026.01.08 Csütörtök	2026.01.09 Péntek	2026.01.10 Szombat	2026.01.11 Vasárnap		
Tízórai	Tej, UHT (1,5 %) ⁷ E: 88kcal, Zsír: 3g, T.zsír: 2g, Feh.: 6g, CH: 9g, H.Cuk: 9g, Só: 0,3g Liga margarin 20% Zsírtartalmú E: 18kcal, Zsír: 2g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 0g, H.Cuk: 0g, Só: 0,1g Kenyér (félbarna) ¹ E: 78kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 3g, CH: 14g, H.Cuk: 0g, Só: 0,3g	Corn Flakes Tej, UHT (1,5 %) ⁷ E: 88kcal, Zsír: 3g, T.zsír: 2g, Feh.: 6g, CH: 9g, H.Cuk: 9g, Só: 0,3g	Tej ⁷ E: 88kcal, Zsír: 3g, T.zsír: 2g, Feh.: 6g, CH: 9g, H.Cuk: 9g, Só: 0,3g teljesörlésű kenyér ¹ E: 105kcal, Zsír: 1g, T.zsír: 0g, Feh.: 4g, CH: 19g, H.Cuk: 0g, Só: 0,6g Liga margarin 20% Zsírtartalmú E: 18kcal, Zsír: 2g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 0g, H.Cuk: 0g, Só: 0,1g paradicsom E: 7kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 1g, H.Cuk: 0g, Só: 0,0g Sertés párizsi / Kedvenc Ízek/ E: 32kcal, Zsír: 3g, T.zsír: 0g, Feh.: 2g, CH: 0g, H.Cuk: 0g, Só: 0,3g	Tejeskávé ⁷ E: 139kcal, Zsír: 3g, T.zsír: 2g, Feh.: 6g, CH: 22g, H.Cuk: 20g, Só: 0,3g Vegetáriánus pástétom olívával E: 25kcal, Zsír: 2g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 0g, H.Cuk: 0g, Só: 0,1g teljesörlésű kenyér ¹ E: 105kcal, Zsír: 1g, T.zsír: 0g, Feh.: 4g, CH: 19g, H.Cuk: 0g, Só: 0,6g Retek jégcsap E: 5kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 1g, H.Cuk: 1g, Só: 0,0g	Sárgabarack lekvár E: 25kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 6g, H.Cuk: 0g, Só: 0,0g teljesörlésű kenyér ¹ E: 79kcal, Zsír: 1g, T.zsír: 0g, Feh.: 3g, CH: 15g, H.Cuk: 0g, Só: 0,5g Tej, UHT (1,5 %) ⁷ E: 88kcal, Zsír: 3g, T.zsír: 2g, Feh.: 6g, CH: 9g, H.Cuk: 9g, Só: 0,3g	Tej, UHT (1,5 %) ⁷ E: 110kcal, Zsír: 4g, T.zsír: 3g, Feh.: 8g, CH: 12g, H.Cuk: 12g, Só: 0,3g Liga margarin 20% Zsírtartalmú E: 18kcal, Zsír: 2g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 0g, H.Cuk: 0g, Só: 0,1g teljesörlésű kenyér ¹ E: 131kcal, Zsír: 1g, T.zsír: 0g, Feh.: 4g, CH: 24g, H.Cuk: 0g, Só: 0,8g			
	Ebéd	Zöldségleves ^{1,9} E: 46kcal, Zsír: 2g, T.zsír: 0g, Feh.: 1g, CH: 6g, H.Cuk: 0g, Só: 0,1g Sertés apró ¹ E: 93kcal, Zsír: 4g, T.zsír: 0g, Feh.: 11g, CH: 2g, H.Cuk: 0g, Só: 0,1g Lencsefőzelék ^{1,7,10} E: 325kcal, Zsír: 10g, T.zsír: 0g, Feh.: 18g, CH: 38g, H.Cuk: 1g, Só: 0,1g teljesörlésű kenyér ¹ E: 79kcal, Zsír: 1g, T.zsír: 0g, Feh.: 3g, CH: 15g, H.Cuk: 0g, Só: 0,5g	Gulyásleves csipetkével, sertésből ^{1,3,9} E: 211kcal, Zsír: 8g, T.zsír: 0g, Feh.: 11g, CH: 21g, H.Cuk: 0g, Só: 0,2g Grízes (darás) tészta ^{1,3} E: 377kcal, Zsír: 12g, T.zsír: 0g, Feh.: 10g, CH: 55g, H.Cuk: 0g, Só: 0,4g Csemege uborka E: 6kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 1g, H.Cuk: 0g, Só: 0,0g Kinder tejszelet 28 gr ^{1,7} E: 33kcal, Zsír: 2g, T.zsír: 1g, Feh.: 1g, CH: 3g, H.Cuk: 2g, Só: 0,0g	Brokkoli leves ^{1,9} E: 115kcal, Zsír: 8g, T.zsír: 0g, Feh.: 2g, CH: 7g, H.Cuk: 0g, Só: 0,1g Budapest sertésragu E: 131kcal, Zsír: 6g, T.zsír: 0g, Feh.: 15g, CH: 5g, H.Cuk: 0g, Só: 0,2g Főtt burgonya E: 277kcal, Zsír: 10g, T.zsír: 0g, Feh.: 5g, CH: 37g, H.Cuk: 0g, Só: 0,1g Vágott vegyes savanyúság E: 7kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 1g, H.Cuk: 0g, Só: 0,0g	Májgombóc (májgaluska) leves ^{1,3,9} E: 138kcal, Zsír: 4g, T.zsír: 0g, Feh.: 10g, CH: 14g, H.Cuk: 0g, Só: 0,2g Lecsós sertésragu E: 173kcal, Zsír: 11g, T.zsír: 0g, Feh.: 15g, CH: 3g, H.Cuk: 1g, Só: 0,4g Tarhonya köret ^{1,3} E: 195kcal, Zsír: 2g, T.zsír: 0g, Feh.: 8g, CH: 37g, H.Cuk: 0g, Só: 0,0g mandarin E: 47kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 1g, CH: 10g, H.Cuk: 0g, Só: 0,0g	Tojásleves ^{1,3} E: 110kcal, Zsír: 8g, T.zsír: 0g, Feh.: 6g, CH: 3g, H.Cuk: 0g, Só: 0,1g Alma E: 82kcal, Zsír: 1g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 17g, H.Cuk: 19g, Só: 0,0g Rakott savanyú káposzta ^{3,7} E: 481kcal, Zsír: 25g, T.zsír: 0g, Feh.: 19g, CH: 45g, H.Cuk: 0g, Só: 0,2g	Burgonyaleves (magyaros) ¹ E: 140kcal, Zsír: 5g, T.zsír: 0g, Feh.: 3g, CH: 19g, H.Cuk: 0g, Só: 0,0g Tejfölös gombás csirketokány ^{1,7,9} E: 201kcal, Zsír: 13g, T.zsír: 0g, Feh.: 16g, CH: 5g, H.Cuk: 0g, Só: 0,2g Párolt bulgur E: 241kcal, Zsír: 7g, T.zsír: 0g, Feh.: 7g, CH: 42g, H.Cuk: 0g, Só: 0,0g		
		Uzsonna	Alma E: 82kcal, Zsír: 1g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 17g, H.Cuk: 19g, Só: 0,0g Szárnyas húskrém E: 110kcal, Zsír: 10g, T.zsír: 0g, Feh.: 5g, CH: 0g, H.Cuk: 0g, Só: 0,1g Vizes zsemle (54 G) ¹ E: 149kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 5g, CH: 31g, H.Cuk: 0g, Só: 0,0g	Tojáskarika ³ E: 34kcal, Zsír: 2g, T.zsír: 0g, Feh.: 3g, CH: 0g, H.Cuk: 0g, Só: 0,0g Uborka/kigyó/ E: 4kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 1g, H.Cuk: 1g, Só: 0,0g Teljes kiőrlésű zsemle 54 GR ^{1,6} E: 80kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 3g, CH: 15g, H.Cuk: 0g, Só: 0,4g Liga margarin 20% Zsírtartalmú E: 18kcal, Zsír: 2g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 0g, H.Cuk: 0g, Só: 0,1g	Tonhalkrém ^{4,7,10} E: 13kcal, Zsír: 1g, T.zsír: 0g, Feh.: 1g, CH: 0g, H.Cuk: 0g, Só: 0,2g Vizes zsemle (54 G) ¹ E: 149kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 5g, CH: 31g, H.Cuk: 0g, Só: 0,0g paprika E: 6kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 1g, H.Cuk: 0g, Só: 0,0g	Kakaós csiga ^{1,3,7} E: 217kcal, Zsír: 5g, T.zsír: 0g, Feh.: 5g, CH: 39g, H.Cuk: 0g, Só: 0,0g	Szójás korpás kifli ^{1,6} E: 61kcal, Zsír: 1g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 12g, H.Cuk: 0g, Só: 0,2g Sajt, medve(140g/db) ⁷ E: 86kcal, Zsír: 7g, T.zsír: 0g, Feh.: 4g, CH: 2g, H.Cuk: 0g, Só: 0,5g	trappista sajt ⁷ E: 37kcal, Zsír: 3g, T.zsír: 2g, Feh.: 3g, CH: 0g, H.Cuk: 0g, Só: 0,2g Vizes zsemle (54 G) ¹ E: 149kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 5g, CH: 31g, H.Cuk: 0g, Só: 0,0g paprika E: 6kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 1g, H.Cuk: 0g, Só: 0,0g	
			Energia:	1 067,55kcal	966,86kcal	946,14kcal	1 043,55kcal	1 011,77kcal	1 034,15kcal
Zsír:			33,09g	30,86g	34,01g	28,30g	44,79g	34,32g	g
Telített zsírsav:	2,02g		3,65g	2,04g	4,06g	2,11g	4,33g	g	
Fehérje:	52,71g	35,96g	40,71g	48,61g	37,95g	45,13g	g		
Szénhidrát:	133,19g	130,65g	111,51g	144,71g	107,63g	133,40g	g		
Hozzáadott cukor:	29,66g	14,47g	9,45g	22,29g	28,45g	12,12g	g		
Só:	1,61g	1,88g	1,85g	1,64g	1,75g	1,76g	g		
Ca:	379,97mg	309,09mg	301,92mg	309,60mg	391,70mg	432,30mg	mg		

Allergének:
Meal Planner / Tex and Co Network Kft. www.texandco.hu

1. Glutént tartalmazó gabona 2. Rákételek és azokból készült termékek 3. Tojás és abból készült termékek 4. Halak és azokból készült termékek 5. Földimogyoró és abból készült termékek 6. Szójaabab 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.

A változás jogát fenntartjuk!

1