

ÓVODA

Étlap

2026. február 23 - 2026. március 1

Étkezés	2026.02.23 Hétfő	2026.02.24 Kedd	2026.02.25 Szerda	2026.02.26 Csütörtök	2026.02.27 Péntek	2026.02.28 Szombat	2026.03.01 Vasárnap
Tízórai	Kifli (44 G)^{1,7} E: 123kcal, Zsír: 1g, T.zsír: 0g, Feh.: 4g, CH: 26g, H.Cuk: 0g, Ső: 0,6g Liga margarin 20% Zsírtartalmú E: 18kcal, Zsír: 2g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 0g, H.Cuk: 0g, Ső: 0,1g Tej, UHT (1,5 %)⁷ E: 66kcal, Zsír: 2g, T.zsír: 2g, Feh.: 5g, CH: 7g, H.Cuk: 7g, Ső: 0,2g	Magyaros vajkrém⁷ E: 38kcal, Zsír: 4g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 1g, H.Cuk: 0g, Ső: 0,0g Limonádé E: 43kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 10g, H.Cuk: 10g, Ső: 0,0g teljesörlésű kenyér¹ E: 79kcal, Zsír: 1g, T.zsír: 0g, Feh.: 3g, CH: 15g, H.Cuk: 0g, Ső: 0,5g	Liga margarin 20% Zsírtartalmú E: 18kcal, Zsír: 2g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 0g, H.Cuk: 0g, Ső: 0,1g Tej, UHT (1,5 %)⁷ E: 88kcal, Zsír: 3g, T.zsír: 2g, Feh.: 6g, CH: 9g, H.Cuk: 9g, Ső: 0,3g Sárgabarack extradzsem E: 25kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 6g, H.Cuk: 0g, Ső: 0,0g teljesörlésű kenyér¹ E: 105kcal, Zsír: 1g, T.zsír: 0g, Feh.: 4g, CH: 19g, H.Cuk: 0g, Ső: 0,6g	Karamellás tej⁷ E: 146kcal, Zsír: 2g, T.zsír: 2g, Feh.: 5g, CH: 27g, H.Cuk: 27g, Ső: 0,2g Párizsi felvágott E: 22kcal, Zsír: 2g, T.zsír: 0g, Feh.: 1g, CH: 0g, H.Cuk: 0g, Ső: 0,2g Liga margarin 20% Zsírtartalmú E: 18kcal, Zsír: 2g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 0g, H.Cuk: 0g, Ső: 0,1g teljesörlésű kenyér¹ E: 105kcal, Zsír: 1g, T.zsír: 0g, Feh.: 4g, CH: 19g, H.Cuk: 0g, Ső: 0,6g	Melegszendvics^{1,7} E: 181kcal, Zsír: 4g, T.zsír: 0g, Feh.: 7g, CH: 26g, H.Cuk: 0g, Ső: 1,2g Gyümölcsstea E: 34kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 8g, H.Cuk: 8g, Ső: 0,0g		
Ebéd	Lebbencsleves zöldséggel^{1,3} E: 194kcal, Zsír: 10g, T.zsír: 0g, Feh.: 3g, CH: 20g, H.Cuk: 0g, Ső: 0,1g Rakott savanyú káposzta bulgurral^{3,7} E: 411kcal, Zsír: 19g, T.zsír: 0g, Feh.: 19g, CH: 42g, H.Cuk: 0g, Ső: 0,2g	Sertésraguleves, zöldborsós^{1,9} E: 167kcal, Zsír: 7g, T.zsír: 0g, Feh.: 13g, CH: 12g, H.Cuk: 0g, Ső: 0,2g Mákos guba^{1,3,7} E: 409kcal, Zsír: 13g, T.zsír: 4g, Feh.: 14g, CH: 58g, H.Cuk: 12g, Ső: 1,1g Vaníliásodó (pudingporral)^{3,7} E: 59kcal, Zsír: 2g, T.zsír: 1g, Feh.: 2g, CH: 9g, H.Cuk: 6g, Ső: 0,1g	Csontleves^{1,3} E: 97kcal, Zsír: 1g, T.zsír: 0g, Feh.: 3g, CH: 12g, H.Cuk: 0g, Ső: 0,2g Sertéssült (comb)⁹ E: 164kcal, Zsír: 9g, T.zsír: 0g, Feh.: 17g, CH: 1g, H.Cuk: 0g, Ső: 0,2g Karalábéfőzelék^{1,7} E: 130kcal, Zsír: 4g, T.zsír: 0g, Feh.: 5g, CH: 18g, H.Cuk: 9g, Ső: 0,2g teljesörlésű kenyér¹ E: 105kcal, Zsír: 1g, T.zsír: 0g, Feh.: 4g, CH: 19g, H.Cuk: 0g, Ső: 0,6g	Sárgaborsó leves^{1,9} E: 70kcal, Zsír: 2g, T.zsír: 0g, Feh.: 3g, CH: 9g, H.Cuk: 1g, Ső: 0,2g Csirkehúsos penne^{1,3} E: 384kcal, Zsír: 15g, T.zsír: 0g, Feh.: 21g, CH: 40g, H.Cuk: 0g, Ső: 0,9g	Tavaszi leves^{1,9} E: 98kcal, Zsír: 8g, T.zsír: 0g, Feh.: 1g, CH: 4g, H.Cuk: 3g, Ső: 0,2g Alma E: 82kcal, Zsír: 1g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 17g, H.Cuk: 19g, Ső: 0,0g Paraj (spenót) főzelék^{1,7} E: 240kcal, Zsír: 11g, T.zsír: 1g, Feh.: 7g, CH: 27g, H.Cuk: 3g, Ső: 0,1g Főtt tojás³ E: 68kcal, Zsír: 5g, T.zsír: 0g, Feh.: 5g, CH: 0g, H.Cuk: 0g, Ső: 0,1g Tört burgonya fél adag E: 121kcal, Zsír: 3g, T.zsír: 0g, Feh.: 3g, CH: 18g, H.Cuk: 0g, Ső: 0,0g		
Uzsonna	Tojáskrém^{3,7,10} E: 106kcal, Zsír: 9g, T.zsír: 0g, Feh.: 6g, CH: 1g, H.Cuk: 0g, Ső: 0,2g Retek jégcsap E: 5kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 1g, H.Cuk: 1g, Ső: 0,0g Teljes kiőrlésű zsemle 54 GR^{1,6} E: 80kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 3g, CH: 15g, H.Cuk: 0g, Ső: 0,4g Liga margarin 20% Zsírtartalmú E: 18kcal, Zsír: 2g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 0g, H.Cuk: 0g, Ső: 0,1g	Csirkemellsonka⁶ E: 13kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 2g, CH: 1g, H.Cuk: 0g, Ső: 0,2g Liga margarin 20% Zsírtartalmú E: 18kcal, Zsír: 2g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 0g, H.Cuk: 0g, Ső: 0,1g alma E: 35kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 7g, H.Cuk: 0g, Ső: 0,0g Teljes kiőrlésű zsemle 54 GR^{1,6} E: 80kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 3g, CH: 15g, H.Cuk: 0g, Ső: 0,4g	Banán E: 126kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 2g, CH: 29g, H.Cuk: 0g, Ső: 0,1g BRIÓS KICSI (47 G)^{1,3,7} E: 171kcal, Zsír: 4g, T.zsír: 0g, Feh.: 5g, CH: 29g, H.Cuk: 4g, Ső: 0,0g	Körözött⁷ E: 108kcal, Zsír: 6g, T.zsír: 3g, Feh.: 9g, CH: 3g, H.Cuk: 0g, Ső: 0,1g PÓRÉHAGYMA E: 11kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 1g, CH: 2g, H.Cuk: 0g, Ső: 0,0g Graham kenyér E: 104kcal, Zsír: 1g, T.zsír: 0g, Feh.: 4g, CH: 19g, H.Cuk: 0g, Ső: 0,6g	Paradicsomos Tonhalkrém⁴ E: 67kcal, Zsír: 5g, T.zsír: 0g, Feh.: 5g, CH: 0g, H.Cuk: 0g, Ső: 0,1g Teljes kiőrlésű zsemle 54 GR^{1,6} E: 80kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 3g, CH: 15g, H.Cuk: 0g, Ső: 0,4g paprika E: 6kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 1g, H.Cuk: 0g, Ső: 0,0g		
Energia:	1 020,54kcal	939,75kcal	1 028,73kcal	969,74kcal	976,03kcal	kcal	kcal
Zsír:	45,77g	28,81g	24,48g	31,13g	38,57g	g	g
Telített zsírsav:	1,77g	4,83g	2,48g	4,92g	0,92g	g	g
Fehérje:	39,84g	37,88g	44,04g	46,53g	32,26g	g	g
Szénhidrát:	111,72g	127,79g	142,76g	119,68g	116,74g	g	g
Hozzáadott cukor:	7,81g	28,14g	22,80g	28,11g	33,07g	g	g
Só:	1,83g	2,53g	2,34g	2,84g	2,11g	g	g
Ca:	308,65mg	504,39mg	400,56mg	301,48mg	379,14mg	mg	mg