

ÓVODA

Étlap

2026. február 16 - 2026. február 22

Étkezés	2026.02.16 Hétfő	2026.02.17 Kedd	2026.02.18 Szerda	2026.02.19 Csütörtök	2026.02.20 Péntek	2026.02.21 Szombat	2026.02.22 Vasárnap
Tízórai	Kakaó ital ⁷ E: 114kcal, Zsír: 3g, T.zsír: 2g, Feh.: 6g, CH: 15g, H.Cuk: 9g, Só: 0,3g Kalács (foszlós) ^{1,3,7} E: 98kcal, Zsír: 2g, T.zsír: 0g, Feh.: 3g, CH: 16g, H.Cuk: 0g, Só: 0,2g	Tojáskrém ^{3,7,10} E: 44kcal, Zsír: 3g, T.zsír: 0g, Feh.: 3g, CH: 0g, H.Cuk: 0g, Só: 0,1g Vaniliás tej ⁷ E: 92kcal, Zsír: 3g, T.zsír: 2g, Feh.: 6g, CH: 10g, H.Cuk: 10g, Só: 0,3g paprika E: 6kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 1g, H.Cuk: 0g, Só: 0,0g teljesörlésű kenyér ¹ E: 131kcal, Zsír: 1g, T.zsír: 0g, Feh.: 4g, CH: 24g, H.Cuk: 0g, Só: 0,8g	Tej, UHT (1,5 %) ⁷ E: 88kcal, Zsír: 3g, T.zsír: 2g, Feh.: 6g, CH: 9g, H.Cuk: 9g, Só: 0,3g MÉZ E: 30kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 8g, H.Cuk: 8g, Só: 0,0g Graham kenyér E: 131kcal, Zsír: 1g, T.zsír: 0g, Feh.: 4g, CH: 24g, H.Cuk: 0g, Só: 0,8g Liga margarin 20% Zsírtartalmú E: 36kcal, Zsír: 4g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 0g, H.Cuk: 0g, Só: 0,2g	Tejbedara (tejbegríz) fahéjas szorattal ^{1,7} E: 347kcal, Zsír: 11g, T.zsír: 2g, Feh.: 10g, CH: 51g, H.Cuk: 14g, Só: 0,5g	Csirkemellsonka ⁶ E: 13kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 2g, CH: 1g, H.Cuk: 0g, Só: 0,2g Gyümölcsstea E: 34kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 8g, H.Cuk: 8g, Só: 0,0g 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: 104kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 4g, CH: 19g, H.Cuk: 0g, Só: 0,4g		
Ebéd	Szárazbab leves ^{1,9} E: 139kcal, Zsír: 3g, T.zsír: 0g, Feh.: 7g, CH: 21g, H.Cuk: 0g, Só: 0,1g Alma E: 54kcal, Zsír: 1g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 11g, H.Cuk: 13g, Só: 0,0g Borsos tokány sertésből E: 185kcal, Zsír: 14g, T.zsír: 1g, Feh.: 11g, CH: 3g, H.Cuk: 0g, Só: 0,1g Párolt rizs E: 249kcal, Zsír: 1g, T.zsír: 0g, Feh.: 5g, CH: 54g, H.Cuk: 0g, Só: 0,0g	Gulyásleves csipetkével, sertésből ^{1,3,9} E: 193kcal, Zsír: 5g, T.zsír: 0g, Feh.: 14g, CH: 21g, H.Cuk: 0g, Só: 0,4g fánk ^{1,3,7} E: 168kcal, Zsír: 5g, T.zsír: 0g, Feh.: 4g, CH: 25g, H.Cuk: 0g, Só: 0,0g Sárgabarack extradzssem E: 50kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 12g, H.Cuk: 0g, Só: 0,0g	Zöldségleves ^{1,9} E: 46kcal, Zsír: 2g, T.zsír: 0g, Feh.: 1g, CH: 6g, H.Cuk: 0g, Só: 0,1g Panírozott halrudacska / tepsiben sütve) ^{1,2,3,4,6,7,9,10} E: 134kcal, Zsír: 6g, T.zsír: 0g, Feh.: 8g, CH: 13g, H.Cuk: 0g, Só: 0,8g Petrezselymes burgonya E: 297kcal, Zsír: 10g, T.zsír: 0g, Feh.: 6g, CH: 41g, H.Cuk: 0g, Só: 0,0g Csemege uborka E: 6kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 1g, H.Cuk: 0g, Só: 0,0g	Tojásleves ^{1,3} E: 144kcal, Zsír: 10g, T.zsír: 0g, Feh.: 9g, CH: 3g, H.Cuk: 0g, Só: 0,1g Gombás csirkepaprikás ^{1,7} E: 227kcal, Zsír: 14g, T.zsír: 0g, Feh.: 17g, CH: 7g, H.Cuk: 0g, Só: 0,2g Tarhonya köret ^{1,3} E: 211kcal, Zsír: 4g, T.zsír: 0g, Feh.: 8g, CH: 37g, H.Cuk: 0g, Só: 0,0g	Húsleves (sertés), cérnametélttel ^{1,3,9} E: 175kcal, Zsír: 6g, T.zsír: 0g, Feh.: 17g, CH: 10g, H.Cuk: 1g, Só: 0,3g Főtt hús E: 98kcal, Zsír: 5g, T.zsír: 0g, Feh.: 13g, CH: 0g, H.Cuk: 0g, Só: 0,1g Paradicsomos káposztafőzelék ^{1,9} E: 292kcal, Zsír: 1g, T.zsír: 0g, Feh.: 6g, CH: 63g, H.Cuk: 26g, Só: 1,4g Kenyér (félbarna) ¹ E: 104kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 4g, CH: 19g, H.Cuk: 0g, Só: 0,4g		
Uzsonna	teljesörlésű kenyér ¹ E: 105kcal, Zsír: 1g, T.zsír: 0g, Feh.: 4g, CH: 19g, H.Cuk: 0g, Só: 0,6g kígyó uborka E: 5kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 1g, H.Cuk: 0g, Só: 0,0g Szárnyasmájkrém ⁷ E: 32kcal, Zsír: 3g, T.zsír: 0g, Feh.: 1g, CH: 1g, H.Cuk: 0g, Só: 0,0g	Sajt, medve(140g/db) ⁷ E: 86kcal, Zsír: 7g, T.zsír: 0g, Feh.: 4g, CH: 2g, H.Cuk: 0g, Só: 0,5g kifli ^{1,3,7} E: 109kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 4g, CH: 23g, H.Cuk: 0g, Só: 0,6g mandarin E: 23kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 5g, H.Cuk: 0g, Só: 0,0g	Kapros túrókrém ⁷ E: 53kcal, Zsír: 3g, T.zsír: 2g, Feh.: 5g, CH: 1g, H.Cuk: 0g, Só: 0,6g Teljes kiőrlésű zsemle 54 GR ^{1,6} E: 80kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 3g, CH: 15g, H.Cuk: 0g, Só: 0,4g lilahagyma E: 12kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 2g, H.Cuk: 0g, Só: 0,0g	Sonkakrém E: 47kcal, Zsír: 3g, T.zsír: 0g, Feh.: 4g, CH: 1g, H.Cuk: 0g, Só: 0,6g Sárgarépa chips E: 12kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 2g, H.Cuk: 2g, 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	Kaliforniai Paprika E: 6kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 1g, H.Cuk: 0g, Só: 0,0g Császárszemle (44 G) ^{1,7} E: 149kcal, Zsír: 2g, T.zsír: 0g, Feh.: 2g, CH: 10g, H.Cuk: 0g, Só: 0,2g VAJKRÉM ⁷ E: 57kcal, Zsír: 6g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 0g, H.Cuk: 0g, Só: 0,0g		
Energia:	980,70kcal	903,47kcal	912,45kcal	1 067,64kcal	1 049,03kcal	kcal	kcal
Zsír:	27,61g	24,65g	29,11g	43,15g	22,79g	g	g
Telített zsírsav:	3,70g	2,04g	3,84g	1,90g	0,08g	g	g
Fehérje:	37,92g	40,11g	33,39g	49,40g	48,01g	g	g
Szénhidrát:	140,89g	123,18g	121,84g	116,24g	133,36g	g	g
Hozzáadott cukor:	22,10g	10,61g	18,19g	15,72g	34,32g	g	g
Só:	1,35g	2,75g	2,49g	1,81g	3,22g	g	g
Ca:	315,26mg	310,56mg	328,04mg	387,10mg	125,28mg	mg	mg

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. Csillagfűrt

A változás jogát fenntartjuk!