

Waldorf Óbuda óvodás (4-6 éves)

Étlap

2026. június 8 - 2026. június 12

Étkezés	2026.06.08 Hétfő	2026.06.09 Kedd	2026.06.10 Szerda	2026.06.11 Csütörtök	2026.06.12 Péntek
Tízórai	Kakukkfű tea E: 53kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 14g, Cuk: 0g, Só: 0,0g, Ca: 0,0mg Tk rozskenyér vajjal, sárgarépával^{1,7} E: 190kcal, Zsír: 6g, T.zsír: 3g, Feh.: 5g, CH: 29g, Cuk: 2g, Só: 0,7g, Ca: 0,0mg	Citromfű tea E: 30kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 8g, Cuk: 0g, Só: 0,0g, Ca: 0,0mg Rozskenyér (Tk) vegaszírral, lilahagymával¹ E: 196kcal, Zsír: 7g, T.zsír: 3g, Feh.: 4g, CH: 29g, Cuk: 2g, Só: 0,6g, Ca: 0,0mg	Csipkebogyó tea E: 48kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 13g, Cuk: 0g, Só: 0,0g, Ca: 0,0mg Rozskenyér (Tk) vajjal, lekvárral^{1,7} E: 218kcal, Zsír: 6g, T.zsír: 3g, Feh.: 4g, CH: 36g, Cuk: 9g, Só: 0,6g, Ca: 0,0mg	Bodza tea E: 31kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 8g, Cuk: 0g, Só: 0,0g, Ca: 0,0mg Tk rozskenyér vega pástétommal, újhagymával^{1,3,7,9} E: 218kcal, Zsír: 7g, T.zsír: 3g, Feh.: 6g, CH: 33g, Cuk: 5g, Só: 0,9g, Ca: 24,0mg	Csalántea E: 47kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 13g, Cuk: 0g, Só: 0,0g, Ca: 0,0mg Tk rozskenyér tökmagos zöldfűszeres vajjal, karalábéval^{1,7} E: 232kcal, Zsír: 10g, T.zsír: 5g, Feh.: 6g, CH: 30g, Cuk: 3g, Só: 0,7g, Ca: 0,0mg
Ebéd	BrokkolikréMLEVES pirított napraforgómaggal⁷ E: 177kcal, Zsír: 9g, T.zsír: 3g, Feh.: 6g, CH: 17g, Cuk: 6g, Só: 0,6g, Ca: 45,0mg Sajtszórat⁷ E: 59kcal, Zsír: 4g, T.zsír: 2g, Feh.: 6g, CH: 0g, Cuk: 0g, Só: 0,7g, Ca: 120,0mg Kukoricás barnarizs E: 249kcal, Zsír: 7g, T.zsír: 1g, Feh.: 5g, CH: 42g, Cuk: 0g, Só: 0,2g, Ca: 0,0mg Zöldségpüré⁹ E: 49kcal, Zsír: 2g, T.zsír: 0g, Feh.: 1g, CH: 6g, Cuk: 6g, Só: 0,3g, Ca: 0,0mg Tejföl öntet⁷ E: 63kcal, Zsír: 6g, T.zsír: 3g, Feh.: 1g, CH: 1g, Cuk: 1g, Só: 0,0g, Ca: 39,0mg	VöröslencsekréMLEVES^{1,9} E: 180kcal, Zsír: 6g, T.zsír: 1g, Feh.: 9g, CH: 24g, Cuk: 4g, Só: 0,4g, Ca: 0,0mg Sajtszórat⁷ E: 59kcal, Zsír: 4g, T.zsír: 2g, Feh.: 6g, CH: 0g, Cuk: 0g, Só: 0,7g, Ca: 120,0mg Paradicsomos, zöldséges árpagyöngy¹ E: 233kcal, Zsír: 4g, T.zsír: 0g, Feh.: 6g, CH: 43g, Cuk: 6g, Só: 0,3g, Ca: 0,0mg	Édesburgonyás kelkáposzta leves^{7,9} E: 110kcal, Zsír: 6g, T.zsír: 2g, Feh.: 4g, CH: 9g, Cuk: 5g, Só: 0,9g, Ca: 26,0mg Sajtszórat⁷ E: 59kcal, Zsír: 4g, T.zsír: 2g, Feh.: 6g, CH: 0g, Cuk: 0g, Só: 0,7g, Ca: 120,0mg Spenótos köles rakottasan⁷ E: 374kcal, Zsír: 14g, T.zsír: 6g, Feh.: 16g, CH: 45g, Cuk: 10g, Só: 1,0g, Ca: 289,5mg	Zöldborsóleves¹ E: 130kcal, Zsír: 5g, T.zsír: 0g, Feh.: 6g, CH: 16g, Cuk: 2g, Só: 0,4g, Ca: 0,0mg Sajtos tejföls teljes kiörlésű tészta^{1,7} E: 331kcal, Zsír: 14g, T.zsír: 7g, Feh.: 13g, CH: 38g, Cuk: 1g, Só: 1,2g, Ca: 164,5mg	Tejfölös burgonyaleves^{1,7} E: 201kcal, Zsír: 13g, T.zsír: 4g, Feh.: 3g, CH: 17g, Cuk: 2g, Só: 0,5g, Ca: 39,0mg Gyümölcsös zabkása fahéjjal^{1,7,12} E: 372kcal, Zsír: 8g, T.zsír: 4g, Feh.: 13g, CH: 60g, Cuk: 41g, Só: 0,4g, Ca: 240,0mg
Uzsonna	Teljes kiörlésű kenyér vegaszírral, zöldségekkel (ösz)^{1,3,7} E: 187kcal, Zsír: 7g, T.zsír: 3g, Feh.: 5g, CH: 25g, Cuk: 2g, Só: 0,3g, Ca: 0,0mg	Teljes kiörlésű kenyér körözöttel, zöldségekkel (ösz)^{1,4,7} E: 184kcal, Zsír: 4g, T.zsír: 2g, Feh.: 10g, CH: 25g, Cuk: 2g, Só: 0,4g, Ca: 44,5mg	Teljes kiörlésű kenyér vega pástétommal, retekkel^{1,3,7} E: 181kcal, Zsír: 2g, T.zsír: 0g, Feh.: 6g, CH: 34g, Cuk: 4g, Só: 0,4g, Ca: 0,0mg	Joghurtos kevert saláta⁷ E: 45kcal, Zsír: 2g, T.zsír: 1g, Feh.: 2g, CH: 4g, Cuk: 3g, Só: 0,2g, Ca: 60,0mg Teljes kiörlésű kenyér margarinnal^{1,3,6,7} E: 182kcal, Zsír: 8g, T.zsír: 2g, Feh.: 5g, CH: 23g, Cuk: 0g, Só: 0,4g, Ca: 0,0mg	Teljes kiörlésű kenyér snidlinges túrókrémmel, sárgarépával^{1,3,7} E: 201kcal, Zsír: 5g, T.zsír: 2g, Feh.: 11g, CH: 28g, Cuk: 5g, Só: 0,4g, Ca: 49,0mg
Energia:	1 027,22kcal	881,42kcal	988,56kcal	936,84kcal	1 052,70kcal
Zsír:	41,18g	24,15g	32,45g	34,84g	36,73g
Telített zsírsav:	14,98g	8,27g	14,17g	13,26g	14,59g
Fehérje:	28,36g	34,64g	36,33g	32,36g	33,27g
Szénhidrát:	135,14g	129,91g	137,71g	123,33g	147,06g
Cukor:	17,79g	14,04g	28,93g	11,17g	49,43g
A változás jogát fenntartjuk!	2,77g	2,41g	3,52g	2,99g	2,02g
Ca (tej):	204,00mg	164,50mg	435,50mg	248,50mg	328,00mg

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. Csillagfűt