

## ÓVODA

## Étlap

2025. április 7 - 2025. április 11

Étkezés	2025.04.07 Hétfő	2025.04.08 Kedd	2025.04.09 Szerda	2025.04.10 Csütörtök	2025.04.11 Péntek
<b>Tízórai</b>	<b>BRIÓS KICSI (47 G)</b> <sup>1,3,7</sup> E: 171kcal, Zsír: 4g, T.zsír: 0g, Feh.: 5g, CH: 29g, H.Cuk: 4g, Só: 0,0g <b>Tej, UHT (1,5 % )</b> <sup>7</sup> E: 88kcal, Zsír: 3g, T.zsír: 2g, Feh.: 6g, CH: 9g, H.Cuk: 9g, Só: 0,3g	<b>Liba és sertésmájás</b> E: 44kcal, Zsír: 4g, T.zsír: 1g, Feh.: 1g, CH: 0g, H.Cuk: 0g, Só: 0,2g <b>Karamellás tej</b> <sup>7</sup> E: 148kcal, Zsír: 3g, T.zsír: 1g, Feh.: 6g, CH: 25g, H.Cuk: 15g, Só: 0,2g <b>Teljes kiőrlésű zsemle 54 GR</b> <sup>1,6</sup> E: 80kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 3g, CH: 15g, H.Cuk: 0g, Só: 0,4g	<b>Tej, UHT (1,5 % )</b> <sup>7</sup> E: 88kcal, Zsír: 3g, T.zsír: 2g, Feh.: 6g, CH: 9g, H.Cuk: 9g, Só: 0,3g <b>VAJKRÉM</b> <sup>7</sup> E: 57kcal, Zsír: 6g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 0g, H.Cuk: 0g, Só: 0,0g <b>paradicsom</b> E: 7kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 1g, H.Cuk: 0g, Só: 0,0g <b>Kenyér (félbarna)</b> <sup>1</sup> E: 78kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 3g, CH: 14g, H.Cuk: 0g, Só: 0,3g	<b>Liga margarin 20% Zsirtartalmú</b> E: 18kcal, Zsír: 2g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 0g, H.Cuk: 0g, Só: 0,1g <b>teljesörlesű kenyér</b> <sup>1</sup> E: 79kcal, Zsír: 1g, T.zsír: 0g, Feh.: 3g, CH: 15g, H.Cuk: 0g, Só: 0,5g <b>Tej, UHT (1,5 % )</b> <sup>7</sup> E: 88kcal, Zsír: 3g, T.zsír: 2g, Feh.: 6g, CH: 9g, H.Cuk: 9g, Só: 0,3g <b>carpathia eper extradzsem</b> E: 52kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 13g, H.Cuk: 11g, Só: 0,0g	<b>100 %-OS GYÜMÖLCSLÉ</b> E: 82kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 1g, CH: 17g, H.Cuk: 17g, Só: 0,0g <b>Paradicsom</b> E: 9kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 2g, H.Cuk: 0g, Só: 0,0g <b>Liga margarin 20% Zsirtartalmú</b> E: 18kcal, Zsír: 2g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 0g, H.Cuk: 0g, Só: 0,1g <b>teljesörlesű kenyér</b> <sup>1</sup> E: 131kcal, Zsír: 1g, T.zsír: 0g, Feh.: 4g, CH: 24g, H.Cuk: 0g, Só: 0,8g
<b>Ebéd</b>	<b>Vajgaluska leves</b> <sup>1,3,9</sup> E: 127kcal, Zsír: 7g, T.zsír: 0g, Feh.: 4g, CH: 11g, H.Cuk: 0g, Só: 0,2g <b>Főtt kemény tojás</b> <sup>3</sup> E: 68kcal, Zsír: 5g, T.zsír: 0g, Feh.: 5g, CH: 0g, H.Cuk: 0g, Só: 0,1g <b>Sóskamártás</b> <sup>1,7</sup> E: 195kcal, Zsír: 10g, T.zsír: 1g, Feh.: 6g, CH: 19g, H.Cuk: 7g, Só: 0,2g <b>Főtt burgonya</b> E: 259kcal, Zsír: 8g, T.zsír: 0g, Feh.: 5g, CH: 37g, H.Cuk: 0g, Só: 0,4g	<b>Reszeltészta - leves</b> <sup>1,3,9</sup> E: 114kcal, Zsír: 6g, T.zsír: 0g, Feh.: 3g, CH: 12g, H.Cuk: 0g, Só: 0,1g <b>Alma</b> E: 82kcal, Zsír: 1g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 17g, H.Cuk: 19g, Só: 0,0g <b>Borsos tokány sertésből</b> E: 185kcal, Zsír: 14g, T.zsír: 1g, Feh.: 11g, CH: 3g, H.Cuk: 0g, Só: 0,1g <b>Párolt rizs</b> E: 249kcal, Zsír: 1g, T.zsír: 0g, Feh.: 5g, CH: 54g, H.Cuk: 0g, Só: 0,0g	<b>Zöldségleves</b> <sup>1,9</sup> E: 121kcal, Zsír: 10g, T.zsír: 0g, Feh.: 1g, CH: 6g, H.Cuk: 0g, Só: 0,1g <b>Lencsefőzelék</b> <sup>1,7,10</sup> E: 327kcal, Zsír: 18g, T.zsír: 0g, Feh.: 13g, CH: 28g, H.Cuk: 1g, Só: 0,1g <b>Sertés apró</b> <sup>1</sup> E: 137kcal, Zsír: 9g, T.zsír: 0g, Feh.: 11g, CH: 2g, H.Cuk: 0g, Só: 0,1g <b>teljesörlesű kenyér</b> <sup>1</sup> E: 105kcal, Zsír: 1g, T.zsír: 0g, Feh.: 4g, CH: 19g, H.Cuk: 0g, Só: 0,6g	<b>Betyár leves</b> <sup>1,7,9</sup> E: 265kcal, Zsír: 19g, T.zsír: 1g, Feh.: 15g, CH: 8g, H.Cuk: 0g, Só: 0,3g <b>Gríz (darás) tészta</b> <sup>1,3</sup> E: 324kcal, Zsír: 6g, T.zsír: 0g, Feh.: 10g, CH: 55g, H.Cuk: 0g, Só: 0,4g <b>Vágott vegyes savanyúság</b> E: 7kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 1g, H.Cuk: 0g, Só: 0,0g	<b>Vagdalt pogácsa /tepsiben sütte/</b> <sup>1,3</sup> E: 141kcal, Zsír: 5g, T.zsír: 0g, Feh.: 14g, CH: 7g, H.Cuk: 0g, Só: 0,1g <b>Kelbimbó leves magyarosan</b> <sup>1</sup> E: 78kcal, Zsír: 3g, T.zsír: 0g, Feh.: 5g, CH: 7g, H.Cuk: 0g, Só: 0,0g <b>Petrezselymes burgonya</b> E: 251kcal, Zsír: 7g, T.zsír: 0g, Feh.: 5g, CH: 37g, H.Cuk: 0g, Só: 0,0g <b>Csemege uborka</b> E: 6kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 1g, H.Cuk: 0g, Só: 0,0g
<b>Uzsonna</b>	<b>Tonhalkrém</b> <sup>4,10</sup> E: 50kcal, Zsír: 4g, T.zsír: 0g, Feh.: 4g, CH: 0g, H.Cuk: 0g, Só: 0,0g <b>teljesörlesű kenyér</b> <sup>1</sup> E: 79kcal, Zsír: 1g, T.zsír: 0g, Feh.: 3g, CH: 15g, H.Cuk: 0g, Só: 0,5g <b>paprika</b> E: 6kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 1g, H.Cuk: 0g, Só: 0,0g	<b>Medvehagymás túrókrém</b> <sup>7</sup> E: 53kcal, Zsír: 3g, T.zsír: 2g, Feh.: 5g, CH: 1g, H.Cuk: 0g, Só: 0,0g <b>teljesörlesű kenyér</b> <sup>1</sup> E: 79kcal, Zsír: 1g, T.zsír: 0g, Feh.: 3g, CH: 15g, H.Cuk: 0g, Só: 0,5g <b>hagyma</b> E: 10kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 1g, CH: 2g, H.Cuk: 0g, Só: 0,0g	<b>Sajt, medve(140g/db)</b> <sup>7</sup> E: 86kcal, Zsír: 7g, T.zsír: 0g, Feh.: 4g, CH: 2g, H.Cuk: 0g, Só: 0,5g <b>Szójás korpás kifli</b> <sup>1,6</sup> E: 61kcal, Zsír: 1g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 12g, H.Cuk: 0g, Só: 0,2g	<b>Soproni felvágott</b> E: 25kcal, Zsír: 2g, T.zsír: 0g, Feh.: 2g, CH: 0g, H.Cuk: 0g, Só: 0,2g <b>KÍGYÓUBORKA</b> E: 4kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 1g, H.Cuk: 0g, Só: 0,0g <b>Liga margarin 20% Zsirtartalmú</b> E: 18kcal, Zsír: 2g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 0g, H.Cuk: 0g, Só: 0,1g <b>Teljes kiőrlésű zsemle 54 GR</b> <sup>1,6</sup> E: 80kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 3g, CH: 15g, H.Cuk: 0g, Só: 0,4g	<b>Kakaós csiga házi</b> <sup>1,3,7</sup> E: 131kcal, Zsír: 3g, T.zsír: 1g, Feh.: 3g, CH: 21g, H.Cuk: 6g, Só: 0,1g <b>Alma</b> E: 82kcal, Zsír: 1g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 17g, H.Cuk: 19g, Só: 0,0g
<b>Energia:</b>	1 042,28kcal	1 041,91kcal	1 067,46kcal	959,33kcal	926,95kcal
<b>Zsír:</b>	42,09g	32,98g	54,94g	35,02g	23,09g
<b>Telített zsírsav:</b>	2,72g	6,09g	2,04g	2,85g	1,21g
<b>Fehérje:</b>	38,18g	37,01g	42,40g	38,89g	34,65g
<b>Szénhidrát:</b>	120,17g	144,16g	94,27g	116,72g	134,18g
<b>Hozzáadott cukor:</b>	20,91g	34,71g	10,61g	20,34g	42,09g
<b>Só:</b>	1,68g	1,59g	2,20g	2,19g	1,19g
<b>Ca:</b>	557,37mg	311,28mg	335,73mg	301,32mg	62,05mg

**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. Szezámmag és abból készült termékek 12. Kén-dioxid 13. Puhatestűek 14. Csillagfürt