

ÓVODA

Étlap

2025. május 19 - 2025. május 25

Étkezés	2025.05.19 Hétfő	2025.05.20 Kedd	2025.05.21 Szerda	2025.05.22 Csütörtök	2025.05.23 Péntek	2025.05.24 Szombat	2025.05.25 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 Ovis kifli 30 g ^{1,7} E: 28kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 1g, CH: 5g, H.Cuk: 0g, Só: 0,1g	Tej, UHT (1,5 %) ⁷ E: 88kcal, Zsír: 3g, T.zsír: 2g, Feh.: 6g, CH: 9g, H.Cuk: 9g, Só: 0,3g MÉZ E: 46kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 12g, H.Cuk: 12g, 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	Magyaros vajkrém ⁷ E: 38kcal, Zsír: 4g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 1g, H.Cuk: 0g, Só: 0,0g Karamellás tej ⁷ E: 168kcal, Zsír: 3g, T.zsír: 2g, Feh.: 6g, CH: 29g, H.Cuk: 29g, Só: 0,3g teljesörlésű kenyér ¹ E: 79kcal, Zsír: 1g, T.zsír: 0g, Feh.: 3g, CH: 15g, H.Cuk: 0g, Só: 0,5g	Bundás kenyér ^{1,3,7} E: 261kcal, Zsír: 13g, T.zsír: 0g, Feh.: 13g, CH: 20g, H.Cuk: 0g, Só: 0,8g Tea E: 32kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 7g, H.Cuk: 7g, 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: 78kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 3g, CH: 14g, H.Cuk: 0g, Só: 0,3g Tej, UHT (1,5 %) ⁷ E: 66kcal, Zsír: 2g, T.zsír: 2g, Feh.: 5g, CH: 7g, H.Cuk: 7g, Só: 0,2g		
	Tarhonyaleves ^{1,3,9} E: 98kcal, Zsír: 3g, T.zsír: 0g, Feh.: 2g, CH: 14g, H.Cuk: 1g, Só: 0,2g Alma E: 82kcal, Zsír: 1g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 17g, H.Cuk: 19g, Só: 0,0g Paraj (spenót) főzelék ^{1,7} E: 302kcal, Zsír: 14g, T.zsír: 2g, Feh.: 12g, CH: 33g, H.Cuk: 9g, Só: 0,3g Főtt tojás ³ E: 68kcal, Zsír: 5g, T.zsír: 0g, Feh.: 5g, CH: 0g, H.Cuk: 0g, Só: 0,1g Főtt burgonya fél adag E: 129kcal, Zsír: 8g, T.zsír: 0g, Feh.: 2g, CH: 12g, H.Cuk: 0g, Só: 0,3g	Brokkoli leves ^{1,9} E: 115kcal, Zsír: 8g, T.zsír: 0g, Feh.: 2g, CH: 7g, H.Cuk: 0g, Só: 0,1g Gombás csirkepaprikás ^{1,7} E: 210kcal, Zsír: 12g, T.zsír: 0g, Feh.: 17g, CH: 7g, H.Cuk: 0g, Só: 0,2g Párolt rizs E: 243kcal, Zsír: 5g, T.zsír: 0g, Feh.: 4g, CH: 46g, H.Cuk: 0g, Só: 0,1g	Tárkonyos húsgombóc leves ^{1,3,9} E: 225kcal, Zsír: 11g, T.zsír: 0g, Feh.: 14g, CH: 15g, H.Cuk: 0g, Só: 0,2g Káposztás kocka ^{1,3} E: 372kcal, Zsír: 5g, T.zsír: 0g, Feh.: 12g, CH: 68g, H.Cuk: 4g, Só: 0,5g PORCUKOR E: 40kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 10g, H.Cuk: 10g, Só: 0,0g	Paradicsomleves tésztával ^{1,9} E: 116kcal, Zsír: 1g, T.zsír: 0g, Feh.: 3g, CH: 23g, H.Cuk: 6g, Só: 0,2g Panírozott halrudacska ^{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 Karottás rizs E: 259kcal, Zsír: 6g, T.zsír: 0g, Feh.: 4g, CH: 48g, H.Cuk: 0g, Só: 0,1g Csemege uborka E: 6kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 1g, H.Cuk: 0g, Só: 0,0g	Csontleves ^{1,3} E: 91kcal, Zsír: 1g, T.zsír: 0g, Feh.: 2g, CH: 8g, H.Cuk: 0g, Só: 0,1g Sárgaborsó főzelék ¹ E: 283kcal, Zsír: 6g, T.zsír: 0g, Feh.: 17g, CH: 40g, H.Cuk: 0g, Só: 0,0g Sült virsli feltét ⁶ E: 148kcal, Zsír: 11g, T.zsír: 3g, Feh.: 10g, CH: 2g, H.Cuk: 0g, Só: 0,7g Kenyér (félbarna) ¹ E: 130kcal, Zsír: 1g, T.zsír: 0g, Feh.: 5g, CH: 24g, H.Cuk: 0g, Só: 0,5g		
	Snidlinges sajtkrém ⁷ E: 22kcal, Zsír: 1g, T.zsír: 3g, Feh.: 2g, CH: 2g, H.Cuk: 0g, Só: 0,2g teljesörlésű kenyér ¹ E: 105kcal, Zsír: 1g, T.zsír: 0g, Feh.: 4g, CH: 19g, H.Cuk: 0g, Só: 0,6g	Szárnycs húskrém ⁷ E: 122kcal, Zsír: 11g, T.zsír: 0g, Feh.: 5g, CH: 0g, H.Cuk: 0g, 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 Uborka/kigyo/ E: 4kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 1g, H.Cuk: 1g, Só: 0,0g	Liga margarin 20% Zsírtartalmú E: 18kcal, Zsír: 2g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 0g, H.Cuk: 0g, Só: 0,1g Turista felvágott ⁶ E: 44kcal, Zsír: 4g, T.zsír: 2g, Feh.: 2g, CH: 0g, H.Cuk: 0g, Só: 0,4g Korpás zsemle 54 GR ^{1,7} E: 74kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 3g, CH: 17g, H.Cuk: 0g, Só: 0,4g Paradicsom E: 7kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 1g, H.Cuk: 0g, Só: 0,0g	Alma E: 49kcal, Zsír: 1g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 10g, H.Cuk: 11g, Só: 0,0g BRIÓS KICSI (47 G) ^{1,3,7} E: 171kcal, Zsír: 4g, T.zsír: 0g, Feh.: 5g, CH: 29g, H.Cuk: 4g, Só: 0,0g	Körözött ⁷ E: 108kcal, Zsír: 6g, T.zsír: 3g, Feh.: 9g, CH: 3g, H.Cuk: 0g, Só: 0,1g TV. paprika E: 6kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 1g, H.Cuk: 0g, 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		
	Energia:	939,34kcal	1 028,68kcal	1 065,20kcal	1 027,33kcal	1 007,24kcal	kcal
	Zsír:	37,67g	41,82g	29,83g	30,41g	29,41g	g
	Telített zsírsav:	7,64g	2,39g	3,65g	0,15g	8,00g	g
	Fehérje:	33,61g	41,28g	39,76g	33,02g	53,84g	g
	Szénhidrát:	112,22g	116,58g	155,99g	150,18g	114,73g	g
	Hozzáadott cukor:	38,68g	22,16g	43,38g	28,96g	7,21g	g
	Só:	2,16g	1,58g	2,30g	1,83g	2,32g	g
	Ca:	649,61mg	340,82mg	315,12mg	61,40mg	279,82mg	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. Földmogyorós magból 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
A változás jogát fenntartjuk!