

ÓVODA

Étlap

2025. június 23 - 2025. június 29

Étkezés	2025.06.23 Hétfő	2025.06.24 Kedd	2025.06.25 Szerda	2025.06.26 Csütörtök	2025.06.27 Péntek	2025.06.28 Szombat	2025.06.29 Vasárnap
Tízórai	Tej, UHT (1,5 %)⁷ E: 88kcal, Zsír: 3g, T.zsír: 2g, Feh.: 6g, CH: 9g, H.Cuk: 9g, Ső: 0,3g kifli^{1,3,7} E: 109kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 4g, CH: 23g, H.Cuk: 0g, Ső: 0,6g	Tonhalkrém^{4,10} E: 50kcal, Zsír: 4g, T.zsír: 0g, Feh.: 4g, CH: 0g, H.Cuk: 0g, Ső: 0,0g Tea E: 32kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 7g, H.Cuk: 7g, Ső: 0,0g teljesörlésű kenyér¹ E: 131kcal, Zsír: 1g, T.zsír: 0g, Feh.: 4g, CH: 24g, H.Cuk: 0g, Ső: 0,8g Kaliforniai Paprika E: 6kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 1g, H.Cuk: 0g, Ső: 0,0g	Kakaó ital⁷ E: 114kcal, Zsír: 3g, T.zsír: 2g, Feh.: 6g, CH: 15g, H.Cuk: 9g, Ső: 0,3g Fatörzs kifli 60 g^{1,3,7} E: 65kcal, Zsír: 1g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 11g, H.Cuk: 0g, Ső: 0,1g	Vajkrém zöldfűszeres⁷ E: 76kcal, Zsír: 8g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 0g, H.Cuk: 0g, Ső: 0,0g Tej, UHT (1,5 %)⁷ E: 88kcal, Zsír: 3g, T.zsír: 2g, Feh.: 6g, CH: 9g, H.Cuk: 9g, Ső: 0,3g Graham kenyér E: 131kcal, Zsír: 1g, T.zsír: 0g, Feh.: 4g, CH: 24g, H.Cuk: 0g, Ső: 0,8g	Melegszendvics^{1,7} E: 191kcal, Zsír: 8g, T.zsír: 0g, Feh.: 8g, CH: 20g, H.Cuk: 0g, Ső: 1,2g Tej, UHT (1,5 %)⁷ E: 88kcal, Zsír: 3g, T.zsír: 2g, Feh.: 6g, CH: 9g, H.Cuk: 9g, Ső: 0,3g		
Ebéd	Zsemlegombóclevés^{1,3,9} E: 89kcal, Zsír: 2g, T.zsír: 0g, Feh.: 3g, CH: 14g, H.Cuk: 1g, Ső: 0,2g Sertéssült, köményes E: 189kcal, Zsír: 16g, T.zsír: 0g, Feh.: 9g, CH: 1g, H.Cuk: 0g, Ső: 0,1g Zöldbabfőzelék^{1,7} E: 197kcal, Zsír: 13g, T.zsír: 0g, Feh.: 5g, CH: 16g, H.Cuk: 0g, Ső: 0,0g Kenyér (félbarna)¹ E: 104kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 4g, CH: 19g, H.Cuk: 0g, Ső: 0,4g	Zöldséglevés^{1,9} E: 121kcal, Zsír: 10g, T.zsír: 0g, Feh.: 1g, CH: 6g, H.Cuk: 0g, Ső: 0,1g Gombás csirkepaprikás^{1,7} E: 206kcal, Zsír: 10g, T.zsír: 0g, Feh.: 21g, CH: 7g, H.Cuk: 0g, Ső: 0,2g Párolt bulgur E: 241kcal, Zsír: 7g, T.zsír: 0g, Feh.: 7g, CH: 42g, H.Cuk: 0g, Ső: 0,0g Görögdinnye E: 47kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 1g, CH: 10g, H.Cuk: 0g, Ső: 0,0g	Tavaszi leves^{1,9} E: 95kcal, Zsír: 8g, T.zsír: 0g, Feh.: 1g, CH: 4g, H.Cuk: 3g, Ső: 0,2g Vagdalt^{1,3} E: 166kcal, Zsír: 8g, T.zsír: 0g, Feh.: 14g, CH: 8g, H.Cuk: 0g, Ső: 0,1g Burgonyafőzelék, majorannával^{1,7} E: 247kcal, Zsír: 8g, T.zsír: 0g, Feh.: 5g, CH: 35g, H.Cuk: 0g, Ső: 0,0g Kenyér (félbarna)¹ E: 65kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 2g, CH: 12g, H.Cuk: 0g, Ső: 0,3g	Paradicsomlevés^{1,9} E: 73kcal, Zsír: 1g, T.zsír: 0g, Feh.: 2g, CH: 14g, H.Cuk: 6g, Ső: 0,2g Rántott sertés karaj^{1,3} E: 212kcal, Zsír: 10g, T.zsír: 1g, Feh.: 15g, CH: 13g, H.Cuk: 0g, Ső: 0,5g Párolt rizs E: 226kcal, Zsír: 3g, T.zsír: 0g, Feh.: 4g, CH: 46g, H.Cuk: 0g, Ső: 0,0g Káposzta saláta E: 41kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 1g, CH: 9g, H.Cuk: 3g, Ső: 0,0g	Meggyleves¹ E: 117kcal, Zsír: 5g, T.zsír: 0g, Feh.: 2g, CH: 16g, H.Cuk: 6g, Ső: 0,2g Darás metélt¹ E: 355kcal, Zsír: 11g, T.zsír: 0g, Feh.: 9g, CH: 55g, H.Cuk: 0g, Ső: 0,0g Csemege uborka E: 6kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 1g, H.Cuk: 0g, Ső: 0,0g		
Uzsonna	Uborka/kigyó/ E: 4kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 1g, H.Cuk: 1g, Ső: 0,0g Liga margarin 20% Zsírtartalmú E: 18kcal, Zsír: 2g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 0g, H.Cuk: 0g, Ső: 0,1g Csirkemell sonka (Kedvenc ízek) E: 10kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 2g, CH: 0g, H.Cuk: 0g, Ső: 0,2g teljesörlésű kenyér¹ E: 105kcal, Zsír: 1g, T.zsír: 0g, Feh.: 4g, CH: 19g, H.Cuk: 0g, Ső: 0,6g	Kakaós csiga házi^{1,3,7} E: 131kcal, Zsír: 3g, T.zsír: 1g, Feh.: 3g, CH: 21g, H.Cuk: 6g, Ső: 0,1g	Tojáskrém^{3,7,10} E: 88kcal, Zsír: 7g, T.zsír: 0g, Feh.: 6g, CH: 1g, H.Cuk: 0g, Ső: 0,2g PÓRÉHAGYMA E: 11kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 1g, CH: 2g, H.Cuk: 0g, Ső: 0,0g teljesörlésű kenyér¹ E: 131kcal, Zsír: 1g, T.zsír: 0g, Feh.: 4g, CH: 24g, H.Cuk: 0g, Ső: 0,8g	Csicseriborsókrém E: 74kcal, Zsír: 6g, T.zsír: 1g, Feh.: 4g, CH: 10g, H.Cuk: 0g, Ső: 0,2g 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: 4kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 1g, H.Cuk: 0g, Ső: 0,0g	Sárgabarack E: 54kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 1g, CH: 11g, H.Cuk: 0g, Ső: 0,0g BRIÓS KICSI (47 G)^{1,3,7} E: 171kcal, Zsír: 4g, T.zsír: 0g, Feh.: 5g, CH: 29g, H.Cuk: 4g, Ső: 0,0g		
Energia:	912,76kcal	965,49kcal	981,97kcal	1 003,99kcal	982,27kcal	kcal	kcal
Zsír:	37,23g	34,96g	36,42g	32,33g	30,50g	g	g
Telített zsírsav:	2,50g	1,21g	2,15g	3,64g	2,03g	g	g
Fehérje:	36,32g	41,74g	40,28g	39,08g	30,94g	g	g
Szénhidrát:	102,07g	119,60g	112,08g	142,05g	141,11g	g	g
Hozzáadott cukor:	11,01g	12,96g	12,06g	18,69g	19,39g	g	g
Só:	2,56g	1,22g	2,04g	2,35g	1,66g	g	g
Ca:	299,12mg	204,70mg	310,86mg	321,77mg	361,09mg	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. Szezámmag és abból készült termékek 12. Kén-dioxid 13. Puhatestűek 14. Csillagfürt