

ÓVODA

Étlap

2025. június 30 - 2025. július 6

Étkezés	2025.06.30 Hétfő	2025.07.01 Kedd	2025.07.02 Szerda	2025.07.03 Csütörtök	2025.07.04 Péntek	2025.07.05 Szombat	2025.07.06 Vasárnap
Tízórai	Zöldfűszeres vajkrém⁷ E: 38kcal, Zsír: 4g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 0g, H.Cuk: 0g, Só: 0,0g Gyümölcs tea E: 31kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 7g, H.Cuk: 7g, Só: 0,0g Kenyér (félbarna)¹ E: 104kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 4g, CH: 19g, H. Cuk: 0g, Só: 0,4g	Karamellás tej⁷ E: 168kcal, Zsír: 3g, T.zsír: 2g, Feh.: 6g, CH: 29g, H. Cuk: 29g, Só: 0,3g Liga margarin 20% Zsírtartalmú E: 18kcal, Zsír: 2g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 0g, H.Cuk: 0g, Só: 0,1g Kifli (44 G)^{1,7} E: 123kcal, Zsír: 1g, T.zsír: 0g, Feh.: 4g, CH: 26g, H. Cuk: 0g, Só: 0,6g	Sárgarépakrém⁷ E: 35kcal, Zsír: 2g, T.zsír: 0g, Feh.: 1g, CH: 4g, H.Cuk: 0g, Só: 0,2g Tej⁷ E: 88kcal, Zsír: 3g, T.zsír: 2g, Feh.: 6g, CH: 9g, H.Cuk: 9g, Só: 0,3g teljesörlésű kenyér¹ E: 79kcal, Zsír: 1g, T.zsír: 0g, Feh.: 3g, CH: 15g, H. Cuk: 0g, Só: 0,5g	Tej, UHT (1,5 %)⁷ E: 88kcal, Zsír: 3g, T.zsír: 2g, Feh.: 6g, CH: 9g, H.Cuk: 9g, Só: 0,3g KUGLÓF^{1,3,7} E: 176kcal, Zsír: 4g, T.zsír: 0g, Feh.: 5g, CH: 29g, H. Cuk: 5g, Só: 0,0g	Kakaó ital⁷ E: 114kcal, Zsír: 3g, T.zsír: 2g, Feh.: 6g, CH: 15g, H. Cuk: 9g, Só: 0,3g magyaros vajkrém⁷ E: 76kcal, Zsír: 8g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 1g, H.Cuk: 0g, Só: 0,0g Paradicsom E: 7kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 1g, H.Cuk: 0g, Só: 0,0g Graham kenyér E: 78kcal, Zsír: 1g, T.zsír: 0g, Feh.: 3g, CH: 14g, H. Cuk: 0g, Só: 0,5g		
Ebéd	Grízgaluska leves^{1,3,9} E: 114kcal, Zsír: 5g, T.zsír: 0g, Feh.: 4g, CH: 13g, H. Cuk: 0g, Só: 0,2g Sóskamártás^{1,7} E: 164kcal, Zsír: 9g, T.zsír: 0g, Feh.: 4g, CH: 15g, H. Cuk: 4g, Só: 0,3g Főtt tojás³ E: 68kcal, Zsír: 5g, T.zsír: 0g, Feh.: 5g, CH: 0g, H.Cuk: 0g, Só: 0,1g Tört burgonya fél adag E: 186kcal, Zsír: 3g, T.zsír: 0g, Feh.: 4g, CH: 31g, H. Cuk: 0g, Só: 0,0g	Babgulyás^{1,9} E: 246kcal, Zsír: 12g, T.zsír: 0g, Feh.: 14g, CH: 20g, H. Cuk: 0g, Só: 0,2g Ízes bukta^{1,3,7} E: 313kcal, Zsír: 5g, T.zsír: 1g, Feh.: 10g, CH: 57g, H. Cuk: 18g, Só: 0,1g	Legényfogó leves^{7,9} E: 180kcal, Zsír: 9g, T.zsír: 0g, Feh.: 13g, CH: 9g, H. Cuk: 0g, Só: 0,2g Gránátos (burgonyás) kocka^{1,3} E: 379kcal, Zsír: 7g, T.zsír: 0g, Feh.: 11g, CH: 63g, H. Cuk: 0g, Só: 0,4g	Csontleves^{1,3} E: 91kcal, Zsír: 1g, T.zsír: 0g, Feh.: 2g, CH: 8g, H.Cuk: 0g, Só: 0,1g Székelykáposzta^{1,7} E: 281kcal, Zsír: 13g, T.zsír: 0g, Feh.: 18g, CH: 21g, H. Cuk: 0g, Só: 0,2g Kenyér (félbarna)¹ E: 104kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 4g, CH: 19g, H. Cuk: 0g, Só: 0,4g	Tojásleves^{1,3} E: 110kcal, Zsír: 8g, T.zsír: 0g, Feh.: 6g, CH: 3g, H. Cuk: 0g, Só: 0,1g Gombás sertésszelet^{1,7} E: 265kcal, Zsír: 20g, T.zsír: 2g, Feh.: 15g, CH: 5g, H. Cuk: 0g, Só: 0,1g Petrezselymes rizs E: 302kcal, Zsír: 11g, T.zsír: 0g, Feh.: 4g, CH: 46g, H. Cuk: 0g, Só: 0,0g		
Uzsonna	Nektarin E: 61kcal, Zsír: 1g, T.zsír: 0g, Feh.: 1g, CH: 13g, H. Cuk: 0g, Só: 0,0g Szárnas húskrém E: 60kcal, Zsír: 3g, T.zsír: 0g, Feh.: 7g, CH: 0g, H.Cuk: 0g, Só: 0,2g Teljes kiőrlésű zsemle 54 GR^{1,6} E: 80kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 3g, CH: 15g, H. Cuk: 0g, Só: 0,4g	Tojás karika³ E: 38kcal, Zsír: 3g, T.zsír: 0g, Feh.: 3g, CH: 0g, H.Cuk: 0g, Só: 0,0g Liga margarin 20% Zsírtartalmú E: 18kcal, Zsír: 2g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 0g, H.Cuk: 0g, Só: 0,1g teljesörlésű kenyér¹ E: 79kcal, Zsír: 1g, T.zsír: 0g, Feh.: 3g, CH: 15g, H. Cuk: 0g, Só: 0,5g Kaliforniai Paprika E: 6kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 1g, H.Cuk: 0g, Só: 0,0g	Császárzsemle^{1,7} E: 149kcal, Zsír: 2g, T.zsír: 0g, Feh.: 2g, CH: 10g, H. Cuk: 0g, Só: 0,2g Alma E: 82kcal, Zsír: 1g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 17g, H. Cuk: 0g, Só: 0,0g Párizsi felvágott E: 22kcal, Zsír: 2g, T.zsír: 0g, Feh.: 1g, CH: 0g, H.Cuk: 0g, Só: 0,2g	teljesörlésű kenyér¹ E: 131kcal, Zsír: 1g, T.zsír: 0g, Feh.: 4g, CH: 24g, H. Cuk: 0g, Só: 0,8g paprika E: 6kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 1g, H.Cuk: 0g, Só: 0,0g Vegetáriánus pástétom olívával E: 25kcal, Zsír: 2g, T.zsír: 2g, Feh.: 0g, CH: 0g, H.Cuk: 0g, Só: 0,1g	Felvágott csirkemell sonka⁶ E: 20kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 3g, CH: 1g, H.Cuk: 0g, Só: 0,3g Uborka/kigyo/ E: 4kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 1g, H.Cuk: 1g, 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:	905,09kcal	1 009,00kcal	1 012,80kcal	903,10kcal	1 054,88kcal	kcal	kcal
Zsír:	30,36g	27,55g	25,91g	24,77g	50,68g	g	g
Telített zsírsav:	0,82g	2,52g	2,04g	4,06g	4,29g	g	g
Fehérje:	33,02g	39,58g	37,70g	40,36g	41,07g	g	g
Szénhidrát:	115,37g	148,21g	127,70g	111,72g	102,74g	g	g
Hozzáadott cukor:	11,73g	47,75g	28,51g	14,87g	10,11g	g	g
Só:	1,60g	1,82g	1,94g	1,81g	1,74g	g	g
Ca:	204,21mg	352,69mg	386,81mg	322,05mg	303,51mg	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