

ÓVODA

Étlap

2025. szeptember 1 - 2025. szeptember 7

Étkezés	2025.09.01 Hétfő	2025.09.02 Kedd	2025.09.03 Szerda	2025.09.04 Csütörtök	2025.09.05 Péntek	2025.09.06 Szombat	2025.09.07 Vasárnap
Tízórai	Kakaó ital⁷ E: 92kcal, Zsír: 3g, T.zsír: 2g, Feh.: 5g, CH: 13g, H. Cuk: 7g, Ső: 0,2g Liga margarin 20% Zsírtartalmú E: 18kcal, Zsír: 2g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 0g, H.Cuk: 0g, Ső: 0,1g Szójás korpás kifli^{1,6} E: 61kcal, Zsír: 1g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 12g, H. Cuk: 0g, Ső: 0,2g	Kenőmájás^{6,7} E: 32kcal, Zsír: 3g, T.zsír: 1g, Feh.: 2g, CH: 0g, H.Cuk: 0g, Ső: 0,3g Gyümölcs tea E: 31kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 7g, H.Cuk: 7g, Ső: 0,0g kaliforniai paprika E: 6kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 1g, 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	Tejeskávé⁷ E: 139kcal, Zsír: 3g, T.zsír: 2g, Feh.: 6g, CH: 22g, H. Cuk: 20g, Ső: 0,3g Liga margarin 20% Zsírtartalmú E: 18kcal, Zsír: 2g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 0g, H.Cuk: 0g, Ső: 0,1g teljesörlésű kenyér¹ E: 79kcal, Zsír: 1g, T.zsír: 0g, Feh.: 3g, CH: 15g, H. Cuk: 0g, Ső: 0,5g paradicsom E: 4kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 1g, H.Cuk: 0g, Ső: 0,0g	Kifli (44 G)^{1,7} E: 123kcal, Zsír: 1g, T.zsír: 0g, Feh.: 4g, CH: 26g, H. Cuk: 0g, Ső: 0,6g Tej, UHT (1,5 %)⁷ E: 88kcal, Zsír: 3g, T.zsír: 2g, Feh.: 9g, CH: 9g, H.Cuk: 9g, Ső: 0,3g Liga margarin 20% Zsírtartalmú E: 18kcal, Zsír: 2g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 0g, H.Cuk: 0g, Ső: 0,1g	Tej, UHT (1,5 %)⁷ E: 88kcal, Zsír: 3g, T.zsír: 2g, Feh.: 6g, CH: 9g, H.Cuk: 9g, Ső: 0,3g virágméz E: 33kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 8g, H.Cuk: 8g, Ső: 0,0g Liga margarin 20% Zsírtartalmú E: 18kcal, Zsír: 2g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 0g, H.Cuk: 0g, Ső: 0,1g Graham kenyér E: 104kcal, Zsír: 1g, T.zsír: 0g, Feh.: 4g, CH: 19g, H. Cuk: 0g, Ső: 0,6g		
Ebéd	Zellerkrémleves zsemlekockával^{1,7,9} E: 192kcal, Zsír: 3g, T.zsír: 0g, Feh.: 7g, CH: 34g, H. Cuk: 2g, Ső: 0,1g Alma E: 82kcal, Zsír: 1g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 17g, H. Cuk: 19g, Ső: 0,0g Sertésrizottó^{7,9} E: 352kcal, Zsír: 14g, T.zsír: 0g, Feh.: 18g, CH: 37g, H. Cuk: 2g, Ső: 0,7g	Reszelttészta - leves^{1,3,9} E: 114kcal, Zsír: 6g, T.zsír: 0g, Feh.: 3g, CH: 12g, H. Cuk: 0g, Ső: 0,1g Sertéspörkölt E: 100kcal, Zsír: 4g, T.zsír: 0g, Feh.: 11g, CH: 3g, H. Cuk: 0g, Ső: 0,1g Zöldborsó főzelék^{1,7} E: 264kcal, Zsír: 7g, T.zsír: 0g, Feh.: 14g, CH: 35g, H. Cuk: 0g, Ső: 0,1g Kenyér (félbarna)¹ E: 104kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 4g, CH: 19g, H. Cuk: 0g, Ső: 0,4g	Máigombóc (májgaluska) leves^{1,3,9} E: 138kcal, Zsír: 4g, T.zsír: 0g, Feh.: 10g, CH: 14g, H. Cuk: 0g, Ső: 0,2g Nektarin E: 61kcal, Zsír: 1g, T.zsír: 0g, Feh.: 1g, CH: 13g, H. Cuk: 0g, Ső: 0,0g Csirkepaprikás⁷ E: 118kcal, Zsír: 4g, T.zsír: 0g, Feh.: 16g, CH: 3g, H. Cuk: 0g, Ső: 0,2g Tarhonya köret^{1,3} E: 195kcal, Zsír: 2g, T.zsír: 0g, Feh.: 8g, CH: 37g, H. Cuk: 0g, Ső: 0,0g	Paradicsomleves^{1,3,9} E: 118kcal, Zsír: 2g, T.zsír: 0g, Feh.: 4g, CH: 22g, H. Cuk: 4g, Ső: 0,4g Rántott sertésszelet^{1,4} E: 237kcal, Zsír: 15g, T.zsír: 3g, Feh.: 15g, CH: 9g, H. Cuk: 0g, Ső: 0,2g Petrezselymes rizs E: 231kcal, Zsír: 3g, T.zsír: 0g, Feh.: 4g, CH: 46g, H. Cuk: 0g, Ső: 0,0g Lilakáposzta saláta E: 59kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 1g, CH: 13g, H. Cuk: 7g, Ső: 0,0g	Zöldségleves tavaszi^{1,9} E: 63kcal, Zsír: 3g, T.zsír: 0g, Feh.: 2g, CH: 6g, H.Cuk: 2g, Ső: 0,1g Burgonyafőzelék, majorannával^{1,7} E: 238kcal, Zsír: 4g, T.zsír: 0g, Feh.: 6g, CH: 39g, H. Cuk: 0g, Ső: 0,1g Vagdalt pogácsa feltét^{1,3,9} E: 138kcal, Zsír: 7g, T.zsír: 0g, Feh.: 14g, CH: 5g, H. Cuk: 0g, Ső: 0,2g Kenyér (félbarna)¹ E: 104kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 4g, CH: 19g, H. Cuk: 0g, Ső: 0,4g		
Uzsonna	Paradicsomos Tonhalkrém⁴ E: 67kcal, Zsír: 5g, T.zsír: 0g, Feh.: 5g, CH: 0g, H.Cuk: 0g, Ső: 0,1g teljesörlésű kenyér¹ E: 131kcal, Zsír: 1g, T.zsír: 0g, Feh.: 4g, CH: 24g, H. Cuk: 0g, Ső: 0,8g paprika E: 4kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 1g, H.Cuk: 0g, Ső: 0,0g	Sajtkrém, darált napraforgó maggal⁷ E: 115kcal, Zsír: 9g, T.zsír: 5g, Feh.: 6g, CH: 4g, H. Cuk: 0g, Ső: 0,2g Graham zsemle 50g¹ E: 73kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 2g, CH: 14g, H. Cuk: 0g, Ső: 0,4g Uborka/kigyó/ E: 2kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 0g, H.Cuk: 0g, Ső: 0,0g	Császárzsemle^{1,7} E: 149kcal, Zsír: 2g, T.zsír: 0g, Feh.: 2g, CH: 10g, H. Cuk: 0g, Ső: 0,2g Csicseriborsókrém E: 47kcal, Zsír: 3g, T.zsír: 0g, Feh.: 4g, CH: 10g, H. Cuk: 0g, Ső: 0,3g Retek E: 6kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 1g, H.Cuk: 1g, Ső: 0,0g	Körözött⁷ E: 108kcal, Zsír: 6g, T.zsír: 3g, Feh.: 9g, CH: 3g, H. Cuk: 0g, Ső: 0,1g teljesörlésű kenyér¹ E: 79kcal, Zsír: 1g, T.zsír: 0g, Feh.: 3g, CH: 15g, H. Cuk: 0g, Ső: 0,5g kaliforniai paprika E: 15kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 3g, H.Cuk: 0g, Ső: 0,0g	Alma E: 82kcal, Zsír: 1g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 17g, H. Cuk: 19g, Ső: 0,0g Párizsi felvágott E: 22kcal, Zsír: 2g, T.zsír: 0g, Feh.: 1g, CH: 0g, 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 Liga margarin 20% Zsírtartalmú E: 18kcal, Zsír: 2g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 0g, H.Cuk: 0g, Ső: 0,1g		
Energia:	998,26kcal	971,59kcal	953,52kcal	1 076,26kcal	986,56kcal	kcal	kcal
Zsír:	29,53g	30,66g	20,37g	32,63g	25,25g	g	g
Telített zsírsav:	1,86g	5,89g	2,09g	8,36g	2,27g	g	g
Fehérje:	39,04g	45,60g	49,99g	45,08g	39,53g	g	g
Szénhidrát:	137,20g	119,73g	125,77g	146,40g	138,75g	g	g
Hozzáadott cukor:	29,88g	7,86g	21,48g	20,65g	39,06g	g	g
Só:	2,14g	2,39g	1,73g	1,99g	2,36g	g	g
Ca:	356,16mg	207,80mg	370,41mg	347,62mg	317,09mg	mg	mg

Allergének:
1. Glutén 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

A változás jogát fenntartjuk!