

ÓVODA

Étlap

2025. szeptember 15 - 2025. szeptember 21

Étkezés	2025.09.15 Hétfő	2025.09.16 Kedd	2025.09.17 Szerda	2025.09.18 Csütörtök	2025.09.19 Péntek	2025.09.20 Szombat	2025.09.21 Vasárnap
Tízórai	Tej, UHT (1,5 %)⁷ E: 88kcal, Zsír: 3g, T.zsír: 2g, Feh.: 6g, CH: 9g, H.Cuk: 9g, Só: 0,3g Szárnymájkrém⁷ E: 42kcal, Zsír: 4g, T.zsír: 0g, Feh.: 2g, CH: 1g, H.Cuk: 0g, Só: 0,0g Graham kenyér E: 131kcal, Zsír: 1g, T.zsír: 0g, Feh.: 4g, CH: 24g, H.Cuk: 0g, Só: 0,8g	Kakaó ital⁷ E: 114kcal, Zsír: 3g, T.zsír: 2g, Feh.: 6g, CH: 15g, 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 Csirkemell sonka (Kedvenc ízek) E: 10kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 2g, CH: 0g, H.Cuk: 0g, Só: 0,2g paradicsom E: 9kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 2g, H.Cuk: 0g, Só: 0,0g	Tejbegríz (tejbedara) kakaó szórattal^{1,7} E: 281kcal, Zsír: 3g, T.zsír: 2g, Feh.: 10g, CH: 52g, H.Cuk: 15g, Só: 0,3g	Tej, kalács^{1,3,7} E: 251kcal, Zsír: 7g, T.zsír: 2g, Feh.: 10g, CH: 37g, H.Cuk: 9g, Só: 0,6g	Tej, UHT (1,5 %)⁷ E: 88kcal, Zsír: 3g, T.zsír: 2g, Feh.: 6g, CH: 9g, H.Cuk: 9g, Só: 0,3g Corn Flakes E: 116kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 2g, CH: 26g, H.Cuk: 2g, Só: 0,5g		
Ebéd	Tojásleves, csurgatott^{1,3} E: 181kcal, Zsír: 15g, T.zsír: 0g, Feh.: 6g, CH: 4g, H.Cuk: 0g, Só: 0,1g Budapest sertésragu E: 160kcal, Zsír: 7g, T.zsír: 0g, Feh.: 19g, CH: 5g, H.Cuk: 0g, Só: 0,2g Burgonya köret E: 176kcal, Zsír: 4g, T.zsír: 0g, Feh.: 4g, CH: 28g, H.Cuk: 0g, Só: 0,0g savanyúság-cékla¹⁰ E: 21kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 1g, CH: 4g, H.Cuk: 0g, Só: 0,6g	Grízgaluska leves^{1,3,9} E: 114kcal, Zsír: 5g, T.zsír: 0g, Feh.: 4g, CH: 13g, H.Cuk: 0g, Só: 0,2g Tökfőzelék^{1,7} E: 159kcal, Zsír: 4g, T.zsír: 0g, Feh.: 5g, CH: 26g, H.Cuk: 0g, Só: 0,8g Sertés pörkölt feltét¹ E: 135kcal, Zsír: 7g, T.zsír: 0g, Feh.: 11g, CH: 5g, H.Cuk: 0g, Só: 0,2g Kenyer (félbarna)¹ E: 78kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 3g, CH: 14g, H.Cuk: 0g, Só: 0,3g	BrokkolikréMLEVES pirított tökmaggal^{1,3,7} E: 133kcal, Zsír: 10g, T.zsír: 2g, Feh.: 5g, CH: 4g, H.Cuk: 0g, Só: 0,8g Zöldséges halvagdalt tepsiben sütve^{1,3,4} E: 152kcal, Zsír: 5g, T.zsír: 1g, Feh.: 14g, CH: 11g, H.Cuk: 0g, Só: 0,3g Petrezselymes rizs E: 227kcal, Zsír: 2g, T.zsír: 0g, Feh.: 4g, CH: 46g, H.Cuk: 0g, Só: 0,0g Uborkasaláta E: 50kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 1g, CH: 11g, H.Cuk: 10g, Só: 0,0g	Lencsegulyás (sertés) csipetkével^{1,3,9} E: 241kcal, Zsír: 8g, T.zsír: 0g, Feh.: 19g, CH: 22g, H.Cuk: 0g, Só: 0,3g Szilvás gombóc töltelikes^{1,3} E: 319kcal, Zsír: 6g, T.zsír: 1g, Feh.: 7g, CH: 58g, H.Cuk: 11g, Só: 1,0g	Húsleves (sertés), cérnametélttel^{1,3,9} E: 175kcal, Zsír: 6g, T.zsír: 0g, Feh.: 17g, CH: 10g, H.Cuk: 1g, Só: 0,3g Főtt hús E: 0kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 0g, H.Cuk: 0g, Só: 0,0g Paradicsomos káposztafőzelék^{1,9} E: 371kcal, Zsír: 11g, T.zsír: 0g, Feh.: 5g, CH: 63g, H.Cuk: 24g, Só: 0,2g Kenyer (félbarna)¹ E: 78kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 3g, CH: 14g, H.Cuk: 0g, Só: 0,3g		
Uzsonna	Padlizsánkrém liga margarinnal¹⁰ E: 28kcal, Zsír: 2g, T.zsír: 0g, Feh.: 1g, CH: 2g, H.Cuk: 0g, Só: 0,3g Teljes kiőrlésű zsemle 54 GR^{1,6} E: 80kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 3g, CH: 15g, H.Cuk: 0g, Só: 0,4g paprika E: 8kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 1g, H.Cuk: 0g, Só: 0,0g	Körte E: 58kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 13g, H.Cuk: 0g, 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	Alma E: 82kcal, Zsír: 1g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 17g, H.Cuk: 19g, 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 Sajt, medve(140g/db)⁷ E: 86kcal, Zsír: 7g, T.zsír: 0g, Feh.: 4g, CH: 2g, H.Cuk: 0g, Só: 0,5g	gépsonka E: 16kcal, Zsír: 1g, T.zsír: 0g, Feh.: 2g, CH: 0g, H.Cuk: 0g, Só: 0,1g Liga margarin 20% Zsírtartalmú E: 18kcal, Zsír: 2g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 0g, H.Cuk: 0g, Só: 0,1g 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/kigyó/ E: 5kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 1g, H.Cuk: 1g, Só: 0,0g	kaliforniai paprika E: 12kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 2g, H.Cuk: 0g, Só: 0,0g magyaros vajkrém⁷ E: 38kcal, Zsír: 4g, 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:	914,67kcal	926,30kcal	1 090,02kcal	927,97kcal	957,57kcal	kcal	kcal
Zsír:	36,35g	23,90g	29,10g	23,78g	25,08g	g	g
Telített zsírsav:	2,27g	2,64g	4,48g	3,22g	2,37g	g	g
Fehérje:	44,87g	39,49g	42,22g	41,35g	36,50g	g	g
Szénhidrát:	93,77g	131,42g	158,79g	132,72g	140,75g	g	g
Hozzáadott cukor:	9,56g	13,90g	44,20g	21,11g	35,82g	g	g
Só:	2,63g	2,48g	2,29g	2,52g	1,89g	g	g
Ca:	317,64mg	363,07mg	337,21mg	285,87mg	336,09mg	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. Szeszammag és abból készült termékek 12. Kén-dioxid 13. Puhatestűek 14. Csillagfűrt

A változás jogát fenntartjuk!