

ÓVODA

Étlap

2025. szeptember 22 - 2025. szeptember 28

| Étkezés           | 2025.09.22<br>Hétfő                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               | 2025.09.23<br>Kedd                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  | 2025.09.24<br>Szerda                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                | 2025.09.25<br>Csütörtök                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      | 2025.09.26<br>Péntek                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   | 2025.09.27<br>Szombat | 2025.09.28<br>Vasárnap |
|-------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------|------------------------|
| Tízórai           | <div>Tojásrántotta<sup>3</sup></div> <div>E: 100kcal, Zsír: 8g, T.zsír: 0g, Feh.: 6g, CH: 0g, H.Cuk: 0g, Só: 0,1g</div> <div>Tea</div> <div>E: 32kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 7g, H.Cuk: 7g, Só: 0,0g</div> <div>Kenyér (félbarna)<sup>1</sup></div> <div>E: 78kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 3g, CH: 14g, H.Cuk: 0g, Só: 0,3g</div>                                                                                                                                                              | <div>Vaniliás tej<sup>7</sup></div> <div>E: 92kcal, Zsír: 3g, T.zsír: 2g, Feh.: 6g, CH: 10g, H.Cuk: 10g, Só: 0,3g</div> <div>KUGLÓF<sup>1,3,7</sup></div> <div>E: 176kcal, Zsír: 4g, T.zsír: 0g, Feh.: 5g, CH: 29g, H.Cuk: 5g, Só: 0,0g</div>                                                                                                                                                       | <div>teljesörlésű kenyér<sup>1</sup></div> <div>E: 79kcal, Zsír: 1g, T.zsír: 0g, Feh.: 3g, CH: 15g, H.Cuk: 0g, Só: 0,5g</div> <div>SÁRGABARACK, DZSEM (FORMPACK)</div> <div>E: 38kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 9g, H.Cuk: 0g, Só: 0,0g</div> <div>Tej, UHT (1,5 % )<sup>7</sup></div> <div>E: 88kcal, Zsír: 3g, T.zsír: 2g, Feh.: 6g, CH: 9g, H.Cuk: 9g, Só: 0,3g</div> | <div>Kakaó ital<sup>7</sup></div> <div>E: 103kcal, Zsír: 3g, T.zsír: 2g, Feh.: 6g, CH: 13g, H.Cuk: 9g, Só: 0,3g</div> <div>Korpás kifli<sup>1,7</sup></div> <div>E: 56kcal, Zsír: 1g, T.zsír: 0g, Feh.: 2g, CH: 10g, H.Cuk: 0g, Só: 0,0g</div>                                                                                                               | <div>Ketchup</div> <div>E: 11kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 2g, H.Cuk: 1g, Só: 0,2g</div> <div>Tej, UHT (1,5 % )<sup>7</sup></div> <div>E: 88kcal, Zsír: 3g, T.zsír: 2g, Feh.: 6g, CH: 9g, H.Cuk: 9g, Só: 0,3g</div> <div>VIRSLI</div> <div>E: 108kcal, Zsír: 9g, T.zsír: 2g, Feh.: 6g, CH: 2g, H.Cuk: 0g, Só: 0,0g</div> <div>teljesörlésű kenyér<sup>1</sup></div> <div>E: 105kcal, Zsír: 1g, T.zsír: 0g, Feh.: 4g, CH: 19g, H.Cuk: 0g, Só: 0,6g</div>                    |                       |                        |
| Ebéd              | <div>Lebbencsleves zöldséggel<sup>1,3</sup></div> <div>E: 194kcal, Zsír: 10g, T.zsír: 0g, Feh.: 3g, CH: 20g, H.Cuk: 0g, Só: 0,1g</div> <div>Főtt kemény tojás<sup>3</sup></div> <div>E: 68kcal, Zsír: 5g, T.zsír: 0g, Feh.: 5g, CH: 0g, H.Cuk: 0g, Só: 0,1g</div> <div>Sóskamártás<sup>1,7</sup></div> <div>E: 195kcal, Zsír: 10g, T.zsír: 1g, Feh.: 6g, CH: 19g, H.Cuk: 7g, Só: 0,4g</div> <div>Tört burgonya fél adag</div> <div>E: 158kcal, Zsír: 3g, T.zsír: 0g, Feh.: 4g, CH: 26g, H.Cuk: 0g, Só: 0,0g</div> | <div>Rántott leves, pirított zsemlekocka<sup>1</sup></div> <div>E: 146kcal, Zsír: 8g, T.zsír: 0g, Feh.: 3g, CH: 15g, H.Cuk: 0g, Só: 0,0g</div> <div>Csikóstokány csirkemellből<sup>1,7</sup></div> <div>E: 144kcal, Zsír: 7g, T.zsír: 2g, Feh.: 16g, CH: 4g, H.Cuk: 0g, Só: 0,9g</div> <div>Párolt bulgur</div> <div>E: 241kcal, Zsír: 7g, T.zsír: 0g, Feh.: 7g, CH: 42g, H.Cuk: 0g, Só: 0,0g</div> | <div>GombakréMLEVES<sup>7</sup></div> <div>E: 83kcal, Zsír: 6g, T.zsír: 2g, Feh.: 4g, CH: 4g, H.Cuk: 0g, Só: 0,2g</div> <div>Tavaszi sertésszelet<sup>1</sup></div> <div>E: 158kcal, Zsír: 8g, T.zsír: 0g, Feh.: 13g, CH: 7g, H.Cuk: 0g, Só: 0,8g</div> <div>Petrezselymes rizs</div> <div>E: 302kcal, Zsír: 11g, T.zsír: 0g, Feh.: 4g, CH: 46g, H.Cuk: 0g, Só: 0,0g</div>          | <div>Zöldségleves<sup>1,9</sup></div> <div>E: 121kcal, Zsír: 10g, T.zsír: 0g, Feh.: 1g, CH: 6g, H.Cuk: 0g, Só: 0,1g</div> <div>Rakott savanyú káposzta<sup>3,7</sup></div> <div>E: 526kcal, Zsír: 30g, T.zsír: 0g, Feh.: 19g, CH: 45g, H.Cuk: 0g, Só: 0,2g</div>                                                                                             | <div>Babgulyás sertés combból<sup>1,9</sup></div> <div>E: 197kcal, Zsír: 6g, T.zsír: 0g, Feh.: 15g, CH: 20g, H.Cuk: 0g, Só: 0,1g</div> <div>Mákos tészta<sup>1</sup></div> <div>E: 369kcal, Zsír: 12g, T.zsír: 0g, Feh.: 12g, CH: 54g, H.Cuk: 5g, Só: 0,0g</div>                                                                                                                                                                                                                       |                       |                        |
| Uzsonna           | <div>Teljes kiőrlésű zsemle 54 GR<sup>1,6</sup></div> <div>E: 80kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 3g, CH: 15g, H.Cuk: 0g, Só: 0,4g</div> <div>FELVÁGOTT, ZALA</div> <div>E: 25kcal, Zsír: 2g, T.zsír: 0g, Feh.: 2g, CH: 0g, H.Cuk: 0g, Só: 0,3g</div> <div>Liga margarin 20% Zsírtartalmú</div> <div>E: 18kcal, Zsír: 2g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 0g, H.Cuk: 0g, Só: 0,1g</div> <div>kaliforniai paprika</div> <div>E: 12kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 2g, H.Cuk: 0g, Só: 0,0g</div>                | <div>Alma</div> <div>E: 82kcal, Zsír: 1g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 17g, H.Cuk: 19g, Só: 0,0g</div> <div>Szárnyas húskréM</div> <div>E: 48kcal, Zsír: 3g, T.zsír: 0g, Feh.: 5g, CH: 0g, H.Cuk: 0g, Só: 0,1g</div> <div>teljesörlésű kenyér<sup>1</sup></div> <div>E: 79kcal, Zsír: 1g, T.zsír: 0g, Feh.: 3g, CH: 15g, H.Cuk: 0g, Só: 0,5g</div>                                                     | <div>Májpástétom<sup>10</sup></div> <div>E: 38kcal, Zsír: 2g, T.zsír: 0g, Feh.: 4g, CH: 1g, H.Cuk: 0g, Só: 0,1g</div> <div>Uborka/kigyó/</div> <div>E: 4kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 1g, H.Cuk: 1g, Só: 0,0g</div> <div>Vizes zsemle (54 G)<sup>1</sup></div> <div>E: 149kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 5g, CH: 31g, H.Cuk: 0g, Só: 0,0g</div>                      | <div>Teljes kiőrlésű kenyér<sup>1</sup></div> <div>E: 105kcal, Zsír: 1g, T.zsír: 0g, Feh.: 4g, CH: 19g, H.Cuk: 0g, Só: 0,6g</div> <div>Tonhalkrém<sup>4,10</sup></div> <div>E: 64kcal, Zsír: 5g, T.zsír: 0g, Feh.: 4g, CH: 0g, H.Cuk: 0g, Só: 0,1g</div> <div>paprika</div> <div>E: 8kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 1g, H.Cuk: 0g, Só: 0,0g</div> | <div>Tojáskarika<sup>3</sup></div> <div>E: 21kcal, Zsír: 1g, T.zsír: 0g, Feh.: 2g, CH: 0g, H.Cuk: 0g, Só: 0,0g</div> <div>Paradicsom</div> <div>E: 7kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 1g, H.Cuk: 0g, Só: 0,0g</div> <div>Liga margarin 20% Zsírtartalmú</div> <div>E: 18kcal, Zsír: 2g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 0g, H.Cuk: 0g, Só: 0,1g</div> <div>Vizes zsemle (54 G)<sup>1</sup></div> <div>E: 149kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 5g, CH: 31g, H.Cuk: 0g, Só: 0,0g</div> |                       |                        |
| Energia:          | 960,10kcal                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        | 1 008,27kcal                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        | 937,68kcal                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          | 981,87kcal                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   | 1 071,57kcal                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           | kcal                  | kcal                   |
| Zsír:             | 41,52g                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            | 33,44g                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              | 30,51g                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              | 49,72g                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       | 33,21g                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 | g                     | g                      |
| Telített zsírsav: | 0,98g                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             | 3,86g                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               | 4,63g                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               | 2,18g                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        | 4,41g                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  | g                     | g                      |
| Fehérje:          | 32,62g                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            | 44,27g                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              | 38,80g                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              | 36,04g                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       | 49,37g                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 | g                     | g                      |
| Szénhidrát:       | 104,48g                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           | 131,80g                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             | 122,70g                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             | 94,89g                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       | 139,08g                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                | g                     | g                      |
| Hozzáadott cukor: | 14,56g                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            | 34,80g                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              | 9,95g                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               | 9,62g                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        | 15,80g                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 | g                     | g                      |
| Só:               | 1,78g                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             | 1,87g                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               | 1,96g                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               | 1,35g                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        | 1,43g                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  | g                     | g                      |
| Ca:               | 292,89mg                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          | 274,11mg                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            | 305,86mg                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            | 438,91mg                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     | 301,58mg                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               | 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. Szezámag és abból készült termékek 12. Kén-dioxid 13. Puhatestűek 14. Csillagfürt

A változás jogát fenntartjuk!