

ÓVODA

Étlap

2025. október 20 - 2025. október 26

Étkezés	2025.10.20 Hétfő	2025.10.21 Kedd	2025.10.22 Szerda	2025.10.23 Csütörtök	2025.10.24 Péntek	2025.10.25 Szombat	2025.10.26 Vasárnap
Tízórai	Tejeskávé⁷ E: 139kcal, Zsír: 3g, T.zsír: 2g, Feh.: 6g, CH: 22g, H.Cuk: 20g, Só: 0,3g kifli^{1,3,7} E: 109kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 4g, CH: 23g, H.Cuk: 0g, Só: 0,6g Liga margarin 20% Zsírtartalmú E: 18kcal, Zsír: 2g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 0g, H.Cuk: 0g, Só: 0,1g	Tej⁷ E: 88kcal, Zsír: 3g, T.zsír: 2g, Feh.: 6g, CH: 9g, H.Cuk: 9g, Só: 0,3g KUGLÓF^{1,3,7} E: 141kcal, Zsír: 3g, T.zsír: 0g, Feh.: 4g, CH: 23g, H.Cuk: 4g, Só: 0,0g	Tej, UHT (1,5 %)⁷ E: 88kcal, Zsír: 3g, T.zsír: 2g, Feh.: 6g, CH: 9g, H.Cuk: 9g, Só: 0,3g Liga margarin 20% Zsírtartalmú E: 18kcal, Zsír: 2g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 0g, H.Cuk: 0g, Só: 0,1g paradicsom E: 4kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 1g, H.Cuk: 0g, Só: 0,0g teljesörlésű kenyér¹ E: 131kcal, Zsír: 1g, T.zsír: 0g, Feh.: 4g, CH: 24g, H.Cuk: 0g, Só: 0,8g				
Ebéd	Zellerleves (magyaros) tésztával^{1,3,9} E: 72kcal, Zsír: 2g, T.zsír: 0g, Feh.: 2g, CH: 11g, H.Cuk: 1g, Só: 0,1g Rakott karfiol bulgurral^{7,9} E: 441kcal, Zsír: 23g, T.zsír: 0g, Feh.: 21g, CH: 37g, H.Cuk: 0g, Só: 0,3g	Csirkeraguleves, tárkonyos^{1,7,9} E: 152kcal, Zsír: 6g, T.zsír: 2g, Feh.: 14g, CH: 10g, H.Cuk: 0g, Só: 0,2g Grízes (darás) tészta^{1,3} E: 341kcal, Zsír: 6g, T.zsír: 0g, Feh.: 11g, CH: 58g, H.Cuk: 0g, Só: 0,4g Vitamin saláta E: 60kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 1g, CH: 13g, H.Cuk: 9g, Só: 0,0g	Zöldbableves magyaros^{1,9} E: 85kcal, Zsír: 5g, T.zsír: 1g, Feh.: 2g, CH: 8g, H.Cuk: 0g, Só: 0,0g Tejszínes gombás szelet¹ E: 189kcal, Zsír: 12g, T.zsír: 0g, Feh.: 15g, CH: 4g, H.Cuk: 0g, Só: 0,7g Petrezselymes rizs E: 258kcal, Zsír: 6g, T.zsír: 0g, Feh.: 4g, CH: 46g, H.Cuk: 0g, Só: 0,0g Csemege uborka E: 6kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 1g, H.Cuk: 0g, Só: 0,0g				
Uzsonna	Soproni felvágott E: 25kcal, Zsír: 2g, T.zsír: 0g, Feh.: 2g, 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 TV. paprika E: 6kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 1g, 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	Alma E: 82kcal, Zsír: 1g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 17g, H.Cuk: 19g, Só: 0,0g 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 Teljes kiörlésű zsemle 54 GR^{1,6} E: 80kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 3g, CH: 15g, H.Cuk: 0g, Só: 0,4g	Lilahagyma E: 10kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 2g, H.Cuk: 0g, Só: 0,0g Vízes zsemle (54 G)¹ E: 74kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 3g, CH: 15g, H.Cuk: 0g, Só: 0,0g Sertés párizsi / Kedvenc ízek/ E: 32kcal, Zsír: 3g, T.zsír: 0g, Feh.: 2g, CH: 0g, H.Cuk: 0g, Só: 0,3g Liga margarin 20% Zsírtartalmú E: 18kcal, Zsír: 2g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 0g, H.Cuk: 0g, Só: 0,1g				
Energia:	958,46kcal	999,51kcal	913,89kcal	kcal	kcal	kcal	kcal
Zsír:	35,52g	24,89g	33,60g	g	g	g	g
Telített zsírsav:	2,05g	3,96g	2,75g	g	g	g	g
Fehérje:	39,98g	41,83g	36,83g	g	g	g	g
Szénhidrát:	117,58g	145,77g	111,73g	g	g	g	g
Hozzáadott cukor:	22,02g	41,48g	9,40g	g	g	g	g
Só:	2,49g	1,40g	2,32g	g	g	g	g
Ca:	333,52mg	322,14mg	305,74mg	mg	mg	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. Szeszam és abból készült termékek 12. Kén-dioxid 13. Puhatestűek 14. Csillagfűrt

A változás jogát fenntartjuk!