

ÓVODA

Étlap

2025. október 27 - 2025. november 2

Étkezés	2025.10.27 Hétfő	2025.10.28 Kedd	2025.10.29 Szerda	2025.10.30 Csütörtök	2025.10.31 Péntek	2025.11.01 Szombat	2025.11.02 Vasárnap
Tízórai	Kifli (44 G)^{1,7} E: 123kcal, Zsír: 1g, T.zsír: 0g, Feh.: 4g, CH: 26g, H.Cuk: 0g, 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	Karamellás tej⁷ E: 148kcal, Zsír: 3g, T.zsír: 1g, Feh.: 6g, CH: 25g, H.Cuk: 15g, Só: 0,2g BRIÓS KICSI (47 G)^{1,3,7} E: 171kcal, Zsír: 4g, T.zsír: 0g, Feh.: 5g, CH: 29g, H.Cuk: 4g, Só: 0,0g	Sajtkrém, darált tőkmaggal⁷ E: 120kcal, Zsír: 9g, T.zsír: 5g, Feh.: 7g, CH: 3g, H.Cuk: 0g, Só: 0,2g Kakaó ital⁷ E: 114kcal, Zsír: 3g, T.zsír: 2g, Feh.: 6g, CH: 15g, H.Cuk: 9g, Só: 0,3g Graham kenyér E: 131kcal, Zsír: 1g, T.zsír: 0g, Feh.: 4g, CH: 24g, H.Cuk: 0g, Só: 0,8g	Joghurt, gyümölcsös Jogobella1,5 DL⁷ E: 111kcal, Zsír: 3g, T.zsír: 0g, Feh.: 5g, CH: 15g, H.Cuk: 0g, Só: 0,1g háztartási keksz¹ E: 166kcal, Zsír: 3g, T.zsír: 1g, Feh.: 4g, CH: 31g, H.Cuk: 7g, Só: 0,4g	Zöldfűszeres vajkrém⁷ E: 38kcal, Zsír: 4g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 0g, H.Cuk: 0g, Só: 0,0g Retek E: 3kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 0g, H.Cuk: 0g, 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 Teljes kiőrlésű zsemle 54 GR^{1,6} E: 80kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 3g, CH: 15g, H.Cuk: 0g, Só: 0,4g		
Ebéd	Zöldségleves^{1,9} E: 145kcal, Zsír: 10g, T.zsír: 0g, Feh.: 3g, CH: 11g, H.Cuk: 1g, Só: 0,6g Paraj (spenót) főzelék^{1,7} E: 243kcal, Zsír: 13g, T.zsír: 1g, Feh.: 8g, CH: 25g, H.Cuk: 4g, Só: 0,2g Főtt tojás³ E: 68kcal, Zsír: 5g, T.zsír: 0g, Feh.: 5g, CH: 0g, H.Cuk: 0g, Só: 0,1g Tört burgonya fél adag E: 166kcal, Zsír: 5g, T.zsír: 0g, Feh.: 3g, CH: 24g, H.Cuk: 0g, Só: 0,0g	Tojásleves, csurgatott^{1,3} E: 137kcal, Zsír: 10g, T.zsír: 0g, Feh.: 6g, CH: 4g, H.Cuk: 0g, Só: 0,6g Töltött csirkecomb felső^{1,3} E: 157kcal, Zsír: 9g, T.zsír: 0g, Feh.: 16g, CH: 1g, H.Cuk: 0g, Só: 0,2g Petrezselymes rizs E: 302kcal, Zsír: 11g, T.zsír: 0g, Feh.: 4g, CH: 46g, H.Cuk: 0g, Só: 0,0g savanyúság-cékla¹⁰ E: 12kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 2g, H.Cuk: 0g, Só: 0,4g	Lebbencsleves zöldséggel^{1,3} E: 194kcal, Zsír: 10g, T.zsír: 0g, Feh.: 3g, CH: 20g, H.Cuk: 0g, Só: 0,1g Ízes derelye^{1,3} E: 315kcal, Zsír: 3g, T.zsír: 0g, Feh.: 8g, CH: 62g, H.Cuk: 15g, Só: 0,2g alma E: 35kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 7g, H.Cuk: 0g, Só: 0,0g	Zöldségleves^{1,9} E: 86kcal, Zsír: 6g, T.zsír: 0g, Feh.: 1g, CH: 6g, H.Cuk: 0g, Só: 0,1g Sárgaborsó főzelék¹ E: 244kcal, Zsír: 5g, T.zsír: 0g, Feh.: 14g, CH: 36g, H.Cuk: 0g, Só: 0,0g Vagdalt pogácsa feltét^{1,3,9} E: 138kcal, Zsír: 7g, T.zsír: 0g, Feh.: 14g, CH: 5g, 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	Csirkebecsinált leves^{1,9} E: 167kcal, Zsír: 8g, T.zsír: 0g, Feh.: 15g, CH: 7g, H.Cuk: 0g, Só: 0,2g Káposztás kocka^{1,3} E: 416kcal, Zsír: 10g, T.zsír: 0g, Feh.: 12g, CH: 68g, H.Cuk: 4g, Só: 0,5g		
Uzsonna	Zala felvágott⁶ E: 25kcal, Zsír: 2g, T.zsír: 1g, Feh.: 2g, CH: 0g, 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 Liga margarin 20% Zsírtartalmú E: 18kcal, Zsír: 2g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 0g, H.Cuk: 0g, Só: 0,1g paprika E: 8kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 1g, H.Cuk: 0g, Só: 0,0g	Medvehagymás túrókrém⁷ E: 53kcal, Zsír: 3g, T.zsír: 2g, Feh.: 5g, CH: 1g, H.Cuk: 0g, Só: 0,0g Uborka/kigyo/ E: 4kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 1g, H.Cuk: 1g, Só: 0,0g 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 csemege szalámi E: 52kcal, Zsír: 5g, T.zsír: 2g, Feh.: 3g, CH: 0g, H.Cuk: 0g, Só: 0,4g Liga margarin 20% Zsírtartalmú E: 9kcal, Zsír: 1g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 0g, H.Cuk: 0g, Só: 0,0g Teljes kiőrlésű zsemle 54 GR^{1,6} E: 40kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 1g, CH: 8g, H.Cuk: 0g, Só: 0,2g	Császárszemle^{1,7} E: 149kcal, Zsír: 2g, T.zsír: 0g, Feh.: 2g, CH: 10g, H.Cuk: 0g, Só: 0,2g Paradicsomos Tonhalkrém⁴ E: 67kcal, Zsír: 5g, T.zsír: 0g, Feh.: 5g, CH: 0g, H.Cuk: 0g, Só: 0,1g Retek E: 3kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 0g, H.Cuk: 0g, Só: 0,0g	Kakaós csiga^{1,3,7} E: 217kcal, Zsír: 5g, T.zsír: 0g, Feh.: 5g, CH: 39g, H.Cuk: 0g, Só: 0,0g Alma E: 82kcal, Zsír: 1g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 17g, H.Cuk: 19g, Só: 0,0g		
Energia:	964,64kcal	1 061,44kcal	1 014,94kcal	1 094,95kcal	1 090,25kcal	kcal	kcal
Zsír:	41,51g	39,54g	32,90g	31,12g	31,70g	g	g
Telített zsírsav:	3,80g	3,18g	8,59g	1,01g	2,27g	g	g
Fehérje:	33,46g	45,45g	33,61g	49,42g	41,46g	g	g
Szénhidrát:	111,38g	123,83g	139,34g	128,65g	156,23g	g	g
Hozzáadott cukor:	13,89g	19,53g	24,12g	8,22g	32,62g	g	g
Só:	2,45g	1,88g	2,28g	1,88g	1,38g	g	g
Ca:	496,74mg	293,06mg	336,68mg	339,36mg	310,23mg	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. Szeszamamag és abból készült termékek 12. Kén-dioxid 13. Puhatestűek 14. Csillagfűrt

A változás jogát fenntartjuk!