

ÓVODA

Étlap

2025. november 3 - 2025. november 9

Étkezés	2025.11.03 Hétfő	2025.11.04 Kedd	2025.11.05 Szerda	2025.11.06 Csütörtök	2025.11.07 Péntek	2025.11.08 Szombat	2025.11.09 Vasárnap
Tízórai	Gyümölcs tea E: 31kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 7g, H.Cuk: 7g, Ső: 0,0g Sajtkrém , félzsíros Sajtmester E: 18kcal, Zsír: 1g, T.zsír: 1g, Feh.: 1g, CH: 1g, H.Cuk: 0g, Ső: 0,1g Kenyér (félbarna)¹ E: 78kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 3g, CH: 14g, H.Cuk: 0g, Ső: 0,3g	Tej⁷ E: 88kcal, Zsír: 3g, T.zsír: 2g, Feh.: 6g, CH: 9g, H.Cuk: 9g, Ső: 0,3g Teljes kiőrlésű mini kalács 50g^{1,3,7} E: 75kcal, Zsír: 2g, T.zsír: 0g, Feh.: 2g, CH: 12g, H.Cuk: 0g, Ső: 0,2g	Tejeskávé⁷ E: 139kcal, Zsír: 3g, T.zsír: 2g, Feh.: 6g, CH: 22g, H.Cuk: 20g, Ső: 0,3g Ovis kifli 30 g^{1,7} E: 28kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 1g, CH: 5g, H.Cuk: 0g, Ső: 0,1g	Limonádé E: 43kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 10g, H.Cuk: 10g, Ső: 0,0g Szárnymájkrém⁷ E: 21kcal, Zsír: 2g, T.zsír: 0g, Feh.: 1g, CH: 0g, 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	Tejbegríz (tejbedara) kakaó szórattal^{1,7} E: 258kcal, Zsír: 3g, T.zsír: 2g, Feh.: 11g, CH: 46g, H.Cuk: 5g, Ső: 0,3g		
Ebéd	Reszelttészta - leves^{1,3,9} E: 114kcal, Zsír: 6g, T.zsír: 0g, Feh.: 3g, CH: 12g, H.Cuk: 0g, Ső: 0,1g Zöldborsó főzelék^{1,7,9} E: 308kcal, Zsír: 12g, T.zsír: 1g, Feh.: 14g, CH: 35g, H.Cuk: 5g, Ső: 0,2g Sertés pörkölt feltét¹ E: 135kcal, Zsír: 7g, T.zsír: 0g, Feh.: 11g, CH: 5g, H.Cuk: 0g, Ső: 0,2g Kenyér (félbarna)¹ E: 78kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 3g, CH: 14g, H.Cuk: 0g, Ső: 0,3g	Sütőtökrémleves¹ E: 127kcal, Zsír: 5g, T.zsír: 0g, Feh.: 2g, CH: 17g, H.Cuk: 0g, Ső: 0,0g Piritott tökmag E: 123kcal, Zsír: 10g, T.zsír: 0g, Feh.: 7g, CH: 1g, H.Cuk: 0g, Ső: 0,0g Gránátos (burgonyás) kocka^{1,3} E: 360kcal, Zsír: 7g, T.zsír: 0g, Feh.: 11g, CH: 59g, H.Cuk: 0g, Ső: 0,4g Káposzta saláta E: 41kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 1g, CH: 9g, H.Cuk: 3g, Ső: 0,0g mandarin E: 28kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 6g, H.Cuk: 0g, Ső: 0,0g	Csontleves^{1,3} E: 91kcal, Zsír: 1g, T.zsír: 0g, Feh.: 2g, CH: 8g, H.Cuk: 0g, Ső: 0,1g Natúr sertésszelet¹ E: 117kcal, Zsír: 5g, T.zsír: 0g, Feh.: 13g, CH: 4g, H.Cuk: 0g, Ső: 0,2g Lencsefőzelék^{1,7,10} E: 327kcal, Zsír: 18g, T.zsír: 0g, Feh.: 13g, CH: 28g, H.Cuk: 1g, Ső: 0,1g Graham kenyér E: 104kcal, Zsír: 1g, T.zsír: 0g, Feh.: 4g, CH: 19g, H.Cuk: 0g, Ső: 0,6g	Paradicsomleves tésztával^{1,9} E: 121kcal, Zsír: 1g, T.zsír: 0g, Feh.: 3g, CH: 24g, H.Cuk: 6g, Ső: 0,3g Tonhalas bulgurrizottó^{4,7} E: 507kcal, Zsír: 22g, T.zsír: 0g, Feh.: 27g, CH: 52g, H.Cuk: 0g, Ső: 0,5g	Grízgaluska leves^{1,3,9} E: 114kcal, Zsír: 5g, T.zsír: 0g, Feh.: 4g, CH: 13g, H.Cuk: 0g, Ső: 0,2g Alma E: 82kcal, Zsír: 1g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 17g, H.Cuk: 19g, Ső: 0,0g Stefánia vagdalt^{1,3} E: 159kcal, Zsír: 8g, T.zsír: 1g, Feh.: 13g, CH: 8g, H.Cuk: 0g, Ső: 0,4g Főtt burgonya E: 190kcal, Zsír: 1g, T.zsír: 0g, Feh.: 5g, CH: 37g, H.Cuk: 0g, Ső: 0,1g Csemege uborka E: 6kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 1g, H.Cuk: 0g, Ső: 0,0g		
Uzsonna	Tojáskrém^{3,7,10} E: 102kcal, Zsír: 8g, T.zsír: 0g, Feh.: 6g, CH: 1g, H.Cuk: 0g, Ső: 0,3g Teljes kiőrlésű zsemle 54 GR^{1,6} E: 80kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 3g, CH: 15g, H.Cuk: 0g, Ső: 0,4g PÓRÉHAGYMA E: 8kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 1g, H.Cuk: 0g, Ső: 0,0g	Liga margarin 20% Zsírtartalmú E: 18kcal, Zsír: 2g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 0g, H.Cuk: 0g, Ső: 0,1g Császárzsemle (44 G)^{1,7} E: 149kcal, Zsír: 2g, T.zsír: 0g, Feh.: 2g, CH: 10g, H.Cuk: 0g, Ső: 0,2g Uborka/kigyó/ E: 2kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 0g, H.Cuk: 0g, Ső: 0,0g Sertés párizsi / Kedvenc ízek/ E: 21kcal, Zsír: 2g, T.zsír: 0g, Feh.: 1g, CH: 0g, H.Cuk: 0g, Ső: 0,2g	Padlizsánkrém liga margarinnal¹⁰ E: 18kcal, Zsír: 1g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 2g, 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 kaliforniai paprika E: 6kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 1g, H.Cuk: 0g, Ső: 0,0g	Retek jégcsap E: 3kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 0g, H.Cuk: 0g, Ső: 0,0g Graham zsemle 50g¹ E: 73kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 2g, CH: 14g, H.Cuk: 0g, Ső: 0,4g Vegetáriánus pástétom olívával E: 38kcal, Zsír: 3g, T.zsír: 3g, Feh.: 1g, CH: 1g, H.Cuk: 0g, Ső: 0,1g	Körözött⁷ E: 108kcal, Zsír: 6g, T.zsír: 3g, Feh.: 9g, CH: 3g, H.Cuk: 0g, Ső: 0,1g Teljes kiőrlésű zsemle 54 GR^{1,6} E: 80kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 3g, CH: 15g, H.Cuk: 0g, Ső: 0,4g paradicsom E: 4kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 1g, H.Cuk: 0g, Ső: 0,0g		
Energia:	951,65kcal	1 033,69kcal	911,03kcal	937,06kcal	999,64kcal	kcal	kcal
Zsír:	35,75g	33,38g	29,19g	29,99g	24,59g	g	g
Telített zsírsav:	2,18g	2,00g	2,44g	3,07g	6,37g	g	g
Fehérje:	43,39g	32,14g	42,13g	38,59g	44,71g	g	g
Szénhidrát:	106,25g	124,02g	104,11g	125,43g	141,52g	g	g
Hozzáadott cukor:	13,39g	12,94g	21,84g	16,67g	24,68g	g	g
Só:	1,86g	1,29g	2,01g	2,18g	1,47g	g	g
Ca:	318,39mg	354,11mg	321,55mg	315,05mg	368,02mg	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!