

ÓVODA

Étlap

2025. november 17 - 2025. november 23

Étkezés	2025.11.17 Hétfő	2025.11.18 Kedd	2025.11.19 Szerda	2025.11.20 Csütörtök	2025.11.21 Péntek	2025.11.22 Szombat	2025.11.23 Vasárnap
Tízórai	kifli ^{1,3,7} E: 109kcal, Zsír: 0g, Feh.: 4g, CH: 23g, H.Cuk: 0g, Ső: 0,6g	Gyümölcs joghurt ⁷ E: 89kcal, Zsír: 4g, T.zsír: 2g, Feh.: 4g, CH: 8g, H.Cuk: 10g, Ső: 0,4g	Karamellás tej ⁷ E: 168kcal, Zsír: 3g, T.zsír: 2g, Feh.: 6g, CH: 29g, H.Cuk: 29g, Ső: 0,3g	Tej, UHT (1,5 %) ⁷ E: 88kcal, Zsír: 3g, T.zsír: 2g, Feh.: 6g, CH: 9g, H.Cuk: 9g, Ső: 0,3g	Magyaros vajkrém ⁷ E: 38kcal, Zsír: 4g, 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	háztartási keksz ¹ E: 124kcal, Zsír: 2g, T.zsír: 1g, Feh.: 3g, CH: 23g, H.Cuk: 6g, Ső: 0,3g	Paradicsom E: 7kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 1g, H.Cuk: 0g, Ső: 0,0g	Fatörzs kifli 60 g ^{1,3,7} E: 65kcal, Zsír: 1g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 11g, H.Cuk: 0g, Ső: 0,1g	Banánturmix ⁷ E: 177kcal, Zsír: 3g, T.zsír: 2g, Feh.: 7g, CH: 30g, H.Cuk: 10g, Ső: 0,3g		
	Tej, UHT (1,5 %) ⁷ E: 88kcal, Zsír: 3g, T.zsír: 2g, Feh.: 6g, CH: 9g, H.Cuk: 9g, Ső: 0,3g		Liga margarin 20% Zsírtartalmú E: 18kcal, Zsír: 2g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 0g, H.Cuk: 0g, Ső: 0,1g		Retek jégcsap E: 5kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 1g, H.Cuk: 1g, Ső: 0,0g		
			teljesörlésű kenyér ¹ E: 79kcal, Zsír: 1g, T.zsír: 0g, Feh.: 3g, CH: 15g, H.Cuk: 0g, Ső: 0,5g		Graham kenyér E: 78kcal, Zsír: 1g, T.zsír: 0g, Feh.: 3g, CH: 14g, H.Cuk: 0g, Ső: 0,5g		
Ebéd	Tojásleves ^{1,3,9} E: 158kcal, Zsír: 13g, T.zsír: 0g, Feh.: 4g, CH: 6g, H.Cuk: 1g, Ső: 0,2g	Zöldségleves rövidmetéltel ^{1,9} E: 93kcal, Zsír: 3g, T.zsír: 0g, Feh.: 3g, CH: 13g, H.Cuk: 1g, Ső: 0,1g	Palócleves ^{1,7} E: 285kcal, Zsír: 19g, T.zsír: 0g, Feh.: 12g, CH: 13g, H.Cuk: 0g, Ső: 0,2g	Májgombóc (májgaluska) leves ^{1,3,9} E: 142kcal, Zsír: 6g, T.zsír: 0g, Feh.: 8g, CH: 14g, H.Cuk: 0g, Ső: 0,2g	Tejfölös karfiolleves ^{1,7} E: 134kcal, Zsír: 8g, T.zsír: 2g, Feh.: 4g, CH: 11g, H.Cuk: 0g, Ső: 0,8g		
	Gombás sertéspörkölt körethez E: 218kcal, Zsír: 18g, T.zsír: 1g, Feh.: 10g, CH: 3g, H.Cuk: 0g, Ső: 0,1g	Fejlesztettbabfőzelék ^{1,7} E: 267kcal, Zsír: 7g, T.zsír: 0g, Feh.: 14g, CH: 36g, H.Cuk: 0g, Ső: 0,1g	Szilvalekváros gombóc (mirelit) ^{1,3} E: 255kcal, Zsír: 4g, T.zsír: 0g, Feh.: 5g, CH: 50g, H.Cuk: 15g, Ső: 0,7g	Natúr sertésszelet ¹ E: 127kcal, Zsír: 7g, T.zsír: 0g, Feh.: 11g, CH: 4g, H.Cuk: 0g, Ső: 0,1g	Hentes tokány ¹ E: 215kcal, Zsír: 13g, T.zsír: 0g, Feh.: 19g, CH: 5g, H.Cuk: 0g, Ső: 0,4g		
	Párolt bulgur E: 277kcal, Zsír: 11g, T.zsír: 0g, Feh.: 7g, CH: 42g, H.Cuk: 0g, Ső: 0,0g	Pulyka rudacska feltét ^{6,7,9,10} E: 108kcal, Zsír: 9g, T.zsír: 0g, Feh.: 6g, CH: 2g, H.Cuk: 0g, Ső: 1,4g	mandarin E: 28kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 6g, H.Cuk: 0g, Ső: 0,0g	Paradicsomos burgonyafőzelék ^{1,9} E: 266kcal, Zsír: 10g, T.zsír: 0g, Feh.: 4g, CH: 36g, H.Cuk: 10g, Ső: 0,5g	Párolt rizs E: 282kcal, Zsír: 1g, T.zsír: 0g, Feh.: 6g, CH: 61g, H.Cuk: 0g, Ső: 0,0g		
	Vitamin saláta E: 60kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 1g, CH: 13g, H.Cuk: 9g, Ső: 0,0g	Kenyer (félbarna) ¹ E: 130kcal, Zsír: 1g, T.zsír: 0g, Feh.: 5g, CH: 24g, H.Cuk: 0g, Ső: 0,5g		teljesörlésű kenyér ¹ E: 79kcal, Zsír: 1g, T.zsír: 0g, Feh.: 3g, CH: 15g, H.Cuk: 0g, Ső: 0,5g			
Uzsonna	zsemle körözött paprika ^{1,6,7} E: 147kcal, Zsír: 4g, T.zsír: 1g, Feh.: 8g, CH: 18g, H.Cuk: 0g, Ső: 0,4g	Soproni felvágott E: 25kcal, Zsír: 2g, T.zsír: 0g, Feh.: 2g, CH: 0g, H.Cuk: 0g, Ső: 0,2g	Tojás karika ³ E: 38kcal, Zsír: 3g, T.zsír: 0g, Feh.: 3g, CH: 0g, H.Cuk: 0g, Ső: 0,0g	Alma E: 82kcal, Zsír: 1g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 17g, H.Cuk: 19g, Ső: 0,0g	Csirkemellsonka ⁶ E: 20kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 3g, CH: 1g, H.Cuk: 0g, Ső: 0,3g		
	Körte E: 58kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 13g, H.Cuk: 0g, Ső: 0,0g	Uborka/kigyó/ E: 4kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 1g, H.Cuk: 1g, Ső: 0,0g	Liga margarin 20% Zsírtartalmú E: 18kcal, Zsír: 2g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 0g, H.Cuk: 0g, Ső: 0,1g	Liga margarin 20% Zsírtartalmú E: 18kcal, Zsír: 2g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 0g, 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		
		Liga margarin 20% Zsírtartalmú E: 18kcal, Zsír: 2g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 0g, H.Cuk: 0g, Ső: 0,1g	PÓRÉHAGYMA E: 11kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 1g, CH: 2g, H.Cuk: 0g, Ső: 0,0g	SAJT, TRAPPISTA FÉLKEMÉNY ⁷ E: 38kcal, Zsír: 3g, T.zsír: 0g, Feh.: 3g, CH: 0g, H.Cuk: 0g, Ső: 0,2g	Liga margarin 20% Zsírtartalmú E: 18kcal, Zsír: 2g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 0g, 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	Vizes zsemle (54 G) ¹ E: 149kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 5g, CH: 31g, H.Cuk: 0g, Ső: 0,0g	Császárzsemle (44 G) ^{1,7} E: 149kcal, Zsír: 2g, T.zsír: 0g, Feh.: 2g, CH: 10g, H.Cuk: 0g, Ső: 0,2g	paprika E: 4kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 1g, H.Cuk: 0g, Ső: 0,0g		
Energia:	1 132,64kcal	937,53kcal	1 055,46kcal	1 053,52kcal	1 049,99kcal	kcal	kcal
Zsír:	50,65g	30,39g	34,02g	35,79g	32,30g	g	g
Telített zsírsav:	3,99g	3,21g	2,45g	2,40g	4,49g	g	g
Fehérje:	39,95g	39,04g	35,58g	36,93g	45,03g	g	g
Szénhidrát:	127,21g	121,09g	147,08g	116,80g	140,44g	g	g
Hozzáadott cukor:	19,21g	16,58g	44,40g	38,84g	10,76g	g	g
Só:	1,73g	3,39g	1,91g	2,20g	2,83g	g	g
Ca:	344,52mg	275,01mg	342,14mg	364,06mg	353,62mg	mg	mg

Allergének:
1. Glutént tartalmazó gabona 2. Rákfélék és azoból készült termékek 3. Tojás és aból készült termékek 4. Halak és azoból készült termékek 5. Földimogyoró és aból készült termékek 6. Szójaab és aból készült termékek 7. Tej és aból készült termékek 8. Diófélék 9. Zeller és aból készült termékek 10. Mustár és aból készült termékek 11. Szezámag és aból készült termékek 12. Kén-dioxid 13. Puhatestűek 14. Csillagfürt

1