

ÓVODA

Étlap

2025. november 24 - 2025. november 30

| Étkezés           | 2025.11.24<br>Hétfő                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    | 2025.11.25<br>Kedd                                                                                                                                                                                                                                                                                                             | 2025.11.26<br>Szerda                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               | 2025.11.27<br>Csütörtök                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           | 2025.11.28<br>Péntek                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       | 2025.11.29<br>Szombat | 2025.11.30<br>Vasárnap |
|-------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------|------------------------|
| Tízórai           | Sárgarépa chips<br>E: 12kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 2g, H.Cuk: 2g, Só: 0,0g<br>Tea<br>E: 32kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 7g, H.Cuk: 7g, Só: 0,0g<br>teljesörlésű kenyér <sup>1</sup><br>E: 79kcal, Zsír: 1g, T.zsír: 0g, Feh.: 3g, CH: 15g, H.Cuk: 0g, Só: 0,5g<br>Sajtkrém , félzsíros Sajtmester<br>E: 18kcal, Zsír: 1g, T.zsír: 1g, Feh.: 1g, CH: 1g, H.Cuk: 0g, Só: 0,1g                                 | Kakaó ital <sup>7</sup><br>E: 103kcal, Zsír: 3g, T.zsír: 2g, Feh.: 6g, CH: 13g, H.Cuk: 9g, Só: 0,3g<br>Kalács (foszlós) <sup>1,3,7</sup><br>E: 163kcal, Zsír: 4g, T.zsír: 0g, Feh.: 4g, CH: 27g, H.Cuk: 0g, Só: 0,4g                                                                                                           | Tej <sup>7</sup><br>E: 88kcal, Zsír: 3g, T.zsír: 2g, Feh.: 6g, CH: 9g, H.Cuk: 9g, Só: 0,3g<br>Ovis kifli 30 g <sup>1,7</sup><br>E: 28kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 1g, CH: 5g, H.Cuk: 0g, Só: 0,1g                                                                                                                                                                                                                                             | Sajtkrém, darált napraforgó maggal <sup>7</sup><br>E: 115kcal, Zsír: 9g, T.zsír: 5g, Feh.: 6g, CH: 4g, H.Cuk: 0g, Só: 0,2g<br>100 %-os gyümölcslé<br>E: 82kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 1g, CH: 17g, H.Cuk: 17g, Só: 0,0g<br>Graham kenyér<br>E: 131kcal, Zsír: 1g, T.zsír: 0g, Feh.: 4g, CH: 24g, H.Cuk: 0g, Só: 0,8g<br>paradicsom<br>E: 4kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 1g, H.Cuk: 0g, Só: 0,0g | Tej, UHT (1,5 % ) <sup>7</sup><br>E: 88kcal, Zsír: 3g, T.zsír: 2g, Feh.: 6g, CH: 9g, H.Cuk: 9g, Só: 0,3g<br>SÁRGABARACK, DZSEM (FORMPACK)<br>E: 38kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 9g, H.Cuk: 0g, Só: 0,0g<br>Kenyer (félbarna) <sup>1</sup><br>E: 78kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 3g, CH: 14g, H.Cuk: 0g, Só: 0,3g                                                                                           |                       |                        |
| Ebéd              | Csontleves <sup>1,3</sup><br>E: 97kcal, Zsír: 1g, T.zsír: 0g, Feh.: 3g, CH: 12g, H.Cuk: 0g, Só: 0,2g<br>Paraj (spenót) főzelék <sup>1,7</sup><br>E: 253kcal, Zsír: 12g, T.zsír: 1g, Feh.: 8g, CH: 28g, H.Cuk: 4g, Só: 0,2g<br>Főtt tojás <sup>3</sup><br>E: 68kcal, Zsír: 5g, T.zsír: 0g, Feh.: 5g, CH: 0g, H.Cuk: 0g, Só: 0,1g<br>Tört burgonya fél adag<br>E: 183kcal, Zsír: 10g, T.zsír: 0g, Feh.: 3g, CH: 18g, H.Cuk: 0g, Só: 0,0g | Zellerleves (magyaros) tésztával <sup>1,3,9</sup><br>E: 72kcal, Zsír: 2g, T.zsír: 0g, Feh.: 2g, CH: 11g, H.Cuk: 1g, Só: 0,1g<br>Húsos penne <sup>1,7</sup><br>E: 436kcal, Zsír: 21g, T.zsír: 2g, Feh.: 18g, CH: 40g, H.Cuk: 0g, Só: 0,2g<br>MANDARIN<br>E: 41kcal, Zsír: 1g, T.zsír: 0g, Feh.: 1g, CH: 9g, H.Cuk: 0g, Só: 0,0g | Lencseleves zöldséges <sup>1,7,10</sup><br>E: 176kcal, Zsír: 7g, T.zsír: 2g, Feh.: 8g, CH: 20g, H.Cuk: 0g, Só: 0,9g<br>Rántott sertés karaj <sup>1,3</sup><br>E: 266kcal, Zsír: 15g, T.zsír: 1g, Feh.: 19g, CH: 14g, H.Cuk: 0g, Só: 0,5g<br>Kukoricás rizs<br>E: 290kcal, Zsír: 4g, T.zsír: 0g, Feh.: 6g, CH: 57g, H.Cuk: 0g, Só: 0,0g<br>savanyúság-cékla <sup>10</sup><br>E: 21kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 1g, CH: 4g, H.Cuk: 0g, Só: 0,6g | Burgonyaleves (tejfölös) <sup>1,7</sup><br>E: 106kcal, Zsír: 3g, T.zsír: 1g, Feh.: 3g, CH: 17g, H.Cuk: 0g, Só: 0,5g<br>Sertésrizottó <sup>7</sup><br>E: 367kcal, Zsír: 14g, T.zsír: 3g, Feh.: 18g, CH: 40g, H.Cuk: 0g, Só: 0,4g                                                                                                                                                                                   | Zöldségleves <sup>1,9</sup><br>E: 121kcal, Zsír: 10g, T.zsír: 0g, Feh.: 1g, CH: 6g, H.Cuk: 0g, Só: 0,1g<br>Székelykáposzta <sup>1,7</sup><br>E: 447kcal, Zsír: 30g, T.zsír: 0g, Feh.: 20g, CH: 23g, H.Cuk: 0g, Só: 0,2g<br>teljesörlésű kenyér <sup>1</sup><br>E: 105kcal, Zsír: 1g, T.zsír: 0g, Feh.: 4g, CH: 19g, H.Cuk: 0g, Só: 0,6g                                                                                    |                       |                        |
| Uzsonna           | Császárzsemle <sup>1,7</sup><br>E: 149kcal, Zsír: 2g, T.zsír: 0g, Feh.: 2g, CH: 10g, H.Cuk: 0g, Só: 0,2g<br>Uborka/kigyó/<br>E: 4kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 1g, H.Cuk: 1g, Só: 0,0g<br>Liga margarin 20% Zsirtartalmú<br>E: 36kcal, Zsír: 4g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 0g, H.Cuk: 0g, Só: 0,2g<br>Párizsi felvágott<br>E: 22kcal, Zsír: 2g, T.zsír: 0g, Feh.: 1g, CH: 0g, H.Cuk: 0g, Só: 0,2g                          | Tonhalkrém <sup>4,10</sup><br>E: 50kcal, Zsír: 4g, T.zsír: 0g, Feh.: 4g, CH: 0g, H.Cuk: 0g, Só: 0,0g<br>Kaliforniai Paprika<br>E: 6kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 1g, H.Cuk: 0g, Só: 0,0g<br>Teljes kiőrlésű zsemle 54 GR <sup>1,6</sup><br>E: 80kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 3g, CH: 15g, H.Cuk: 0g, Só: 0,4g | Alma<br>E: 82kcal, Zsír: 1g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 17g, H.Cuk: 19g, Só: 0,0g<br>Májpástétom <sup>10</sup><br>E: 38kcal, Zsír: 2g, T.zsír: 0g, Feh.: 4g, CH: 1g, H.Cuk: 0g, Só: 0,1g<br>Teljes kiőrlésű zsemle 54 GR <sup>1,6</sup><br>E: 80kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 3g, CH: 15g, H.Cuk: 0g, Só: 0,4g                                                                                                                                  | Zöldfűszeres túrókrém, teljesörlésű zsemle , retek <sup>1,6,7</sup><br>E: 112kcal, Zsír: 1g, T.zsír: 0g, Feh.: 7g, CH: 18g, H.Cuk: 0g, Só: 0,5g                                                                                                                                                                                                                                                                   | Liga margarin 20% Zsirtartalmú<br>E: 18kcal, Zsír: 2g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 0g, H.Cuk: 0g, Só: 0,1g<br>Vizes zsemle (54 G) <sup>1</sup><br>E: 149kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 5g, CH: 31g, H.Cuk: 0g, Só: 0,0g<br>kaliforniai paprika<br>E: 6kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 1g, H.Cuk: 0g, Só: 0,0g<br>VAJKRÉM <sup>7</sup><br>E: 38kcal, Zsír: 4g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 0g, H.Cuk: 0g, Só: 0,0g |                       |                        |
| Energia:          | 952,04kcal                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             | 949,43kcal                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     | 1 069,06kcal                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       | 917,90kcal                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        | 1 087,42kcal                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               | kcal                  | kcal                   |
| Zsír:             | 36,98g                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 | 35,15g                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         | 32,32g                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             | 27,12g                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            | 50,89g                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     | g                     | g                      |
| Telített zsírsav: | 1,84g                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  | 4,42g                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          | 5,17g                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              | 8,92g                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             | 2,04g                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      | g                     | g                      |
| Fehérje:          | 26,28g                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 | 38,13g                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         | 46,90g                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             | 39,42g                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            | 39,43g                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     | g                     | g                      |
| Szénhidrát:       | 94,40g                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 | 116,52g                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        | 142,40g                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            | 120,84g                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           | 113,32g                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    | g                     | g                      |
| Hozzáadott cukor: | 13,92g                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 | 10,69g                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         | 28,81g                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             | 17,56g                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            | 9,61g                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      | g                     | g                      |
| Só:               | 1,72g                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  | 1,38g                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          | 2,94g                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              | 2,34g                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             | 1,67g                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      | g                     | g                      |
| Ca:               | 377,52mg                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               | 355,60mg                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       | 338,51mg                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           | 216,72mg                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          | 385,94mg                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   | 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. Szezámmag és abból készült termékek 12. Kén-dioxid 13. Puhatestűek 14. Csillagfűrt

A változás jogát fenntartjuk!