

ÓVODA

Étlap

2025. december 1 - 2025. december 7

Étkezés	2025.12.01 Hétfő	2025.12.02 Kedd	2025.12.03 Szerda	2025.12.04 Csütörtök	2025.12.05 Péntek	2025.12.06 Szombat	2025.12.07 Vasárnap
Tízórai	100 %-os gyümölcslé E: 82kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 1g, CH: 17g, H.Cuk: 17g, Ső: 0,0g Trappista sajt ⁷ E: 54kcal, Zsír: 4g, T.zsír: 2g, Feh.: 4g, CH: 0g, H.Cuk: 0g, Ső: 0,3g Szójás korpás kifli ^{1,6} E: 61kcal, Zsír: 1g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 12g, H.Cuk: 0g, Ső: 0,2g	Tejbegríz (tejbedara) kakaó szorattal ^{1,7} E: 298kcal, Zsír: 3g, T.zsír: 2g, Feh.: 11g, CH: 56g, H.Cuk: 15g, 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 BRIÓS KICSI (47 G) ^{1,3,7} E: 171kcal, Zsír: 4g, T.zsír: 0g, Feh.: 5g, CH: 29g, H.Cuk: 4g, Ső: 0,0g	Tej, UHT (1,5 %) ⁷ E: 88kcal, Zsír: 3g, T.zsír: 2g, Feh.: 6g, CH: 9g, H.Cuk: 9g, Ső: 0,3g kaliforniai paprika Sertés párizsi / Kedvenc ízek/ E: 32kcal, Zsír: 3g, T.zsír: 0g, Feh.: 2g, CH: 0g, H.Cuk: 0g, Ső: 0,3g teljesörlésű kenyér ¹ E: 105kcal, Zsír: 1g, T.zsír: 0g, Feh.: 4g, CH: 19g, H.Cuk: 0g, Ső: 0,6g	Gyümölcs tea natúr sajtkrém ⁷ E: 14kcal, Zsír: 1g, T.zsír: 2g, Feh.: 1g, CH: 1g, H.Cuk: 0g, Ső: 0,1g teljesörlésű kenyér ¹ E: 105kcal, Zsír: 1g, T.zsír: 0g, Feh.: 4g, CH: 19g, H.Cuk: 0g, Ső: 0,6g Liga margarin 20% Zsírtartalmú E: 18kcal, Zsír: 2g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 0g, H.Cuk: 0g, Ső: 0,1g		
Ebéd	Csontleves ^{1,3} E: 91kcal, Zsír: 1g, T.zsír: 0g, Feh.: 2g, CH: 8g, H.Cuk: 0g, Ső: 0,1g Zöldborsó főzelék ^{1,7} E: 355kcal, Zsír: 14g, T.zsír: 1g, Feh.: 17g, CH: 39g, H.Cuk: 2g, Ső: 0,2g Sertés pörkölt feltét ¹ E: 135kcal, Zsír: 7g, T.zsír: 0g, Feh.: 11g, CH: 5g, H.Cuk: 0g, Ső: 0,2g Kenyer (félbarna) ¹ E: 78kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 3g, CH: 14g, H.Cuk: 0g, Ső: 0,3g	Köménymaglesves pirított kenyérkockával ¹ E: 87kcal, Zsír: 5g, T.zsír: 0g, Feh.: 2g, CH: 9g, H.Cuk: 0g, Ső: 0,7g Sertésszelet vadas mártással ^{1,7,9,10} E: 204kcal, Zsír: 11g, T.zsír: 2g, Feh.: 13g, CH: 12g, H.Cuk: 2g, Ső: 0,3g Tészta köret ^{1,3} E: 254kcal, Zsír: 4g, T.zsír: 0g, Feh.: 9g, CH: 44g, H.Cuk: 0g, Ső: 0,5g alma E: 28kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 6g, H.Cuk: 0g, Ső: 0,0g	Tavaszi leves ^{1,9} E: 77kcal, Zsír: 6g, T.zsír: 0g, Feh.: 1g, CH: 4g, H.Cuk: 3g, Ső: 0,2g Vagdalt pogácsa / tepsiben sütte/ ^{1,3} E: 125kcal, Zsír: 5g, T.zsír: 0g, Feh.: 12g, CH: 7g, H.Cuk: 0g, Ső: 0,1g Burgonyafőzelék, majorannával ^{1,7} E: 238kcal, Zsír: 4g, T.zsír: 0g, Feh.: 6g, CH: 39g, H.Cuk: 0g, Ső: 0,1g Kenyer (félbarna) ¹ E: 104kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 4g, CH: 19g, H.Cuk: 0g, Ső: 0,4g Túró rudi 30 GR ⁷ E: 106kcal, Zsír: 5g, T.zsír: 0g, Feh.: 4g, CH: 9g, H.Cuk: 4g, Ső: 0,0g	Csurgatott tésztaleves ^{1,3} E: 93kcal, Zsír: 4g, T.zsír: 0g, Feh.: 3g, CH: 12g, H.Cuk: 0g, Ső: 0,0g Rakott karfiol bulgurral ^{7,9} E: 423kcal, Zsír: 23g, T.zsír: 0g, Feh.: 21g, CH: 33g, H.Cuk: 0g, Ső: 0,3g mandarin E: 28kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 6g, H.Cuk: 0g, Ső: 0,0g	Babgulyás sertés combból ^{1,9} E: 255kcal, Zsír: 4g, T.zsír: 0g, Feh.: 20g, CH: 33g, H.Cuk: 0g, Ső: 0,2g Sajtos pogácsa, napraforgó maggal ^{1,3,7} E: 436kcal, Zsír: 26g, T.zsír: 0g, Feh.: 14g, CH: 35g, H.Cuk: 1g, Ső: 0,6g Csoki Mikulás tejcsokis ⁷ E: 19kcal, Zsír: 1g, 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 Retek E: 3kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 0g, H.Cuk: 0g, Ső: 0,0g Teljes kiőrlésű zsemle 54 GR ^{1,6} E: 80kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 3g, CH: 15g, H.Cuk: 0g, Ső: 0,4g	Zala felvágott ⁶ E: 25kcal, Zsír: 2g, T.zsír: 1g, Feh.: 2g, CH: 0g, 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 Kaliforniai Paprika E: 8kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 2g, 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	Szárnyas húskrém E: 105kcal, Zsír: 9g, T.zsír: 0g, Feh.: 5g, CH: 0g, H.Cuk: 0g, Ső: 0,1g Uborka/kigyó/ E: 4kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 1g, H.Cuk: 1g, Ső: 0,0g Teljes kiőrlésű zsemle 54 GR ^{1,6} E: 40kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 1g, CH: 8g, H.Cuk: 0g, Ső: 0,2g	Kakaós csiga ^{1,3,7} E: 217kcal, Zsír: 5g, T.zsír: 0g, Feh.: 5g, CH: 39g, H.Cuk: 0g, Ső: 0,0g	Zöldfűszeres vajkrém ⁷ E: 38kcal, Zsír: 4g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 0g, 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 Vizes zsemle (54 G) ¹ E: 149kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 5g, CH: 31g, H.Cuk: 0g, Ső: 0,0g		
Energia:	1 041,49kcal	1 000,28kcal	1 056,43kcal	995,46kcal	1 066,45kcal	kcal	kcal
Zsír:	35,85g	27,76g	37,10g	39,26g	38,88g	g	g
Telített zsírsav:	3,08g	5,31g	2,15g	2,04g	2,70g	g	g
Fehérje:	46,76g	39,10g	45,12g	40,23g	44,61g	g	g
Szénhidrát:	111,98g	143,50g	125,28g	120,33g	128,47g	g	g
Hozzáadott cukor:	20,33g	17,15g	20,29g	9,82g	8,90g	g	g
Só:	1,92g	2,49g	1,33g	1,49g	1,60g	g	g
Ca:	357,26mg	349,86mg	302,14mg	322,39mg	250,11mg	mg	mg