

ÓVODA

Étlap

2025. december 8 - 2025. december 14

Étkezés	2025.12.08 Hétfő	2025.12.09 Kedd	2025.12.10 Szerda	2025.12.11 Csütörtök	2025.12.12 Péntek	2025.12.13 Szombat	2025.12.14 Vasárnap
Tízórai	Tej, UHT (1,5 %) ⁷ E: 88kcal, Zsír: 3g, T.zsír: 2g, Feh.: 6g, CH: 9g, H.Cuk: 9g, Só: 0,3g Ovis kifli 30 g ^{1,7} E: 28kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 1g, CH: 5g, H.Cuk: 0g, Só: 0,1g	Tej, UHT (1,5 %) ⁷ E: 88kcal, Zsír: 3g, T.zsír: 2g, Feh.: 6g, CH: 9g, H.Cuk: 9g, Só: 0,3g teljesörlésű kenyér ¹ E: 131kcal, Zsír: 1g, T.zsír: 0g, Feh.: 4g, CH: 24g, H.Cuk: 0g, Só: 0,8g SÁRGABARACK, DZSEM (FORMPACK) E: 50kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 12g, H.Cuk: 0g, Só: 0,0g	Tejeskávé ⁷ E: 139kcal, Zsír: 3g, T.zsír: 2g, Feh.: 6g, CH: 22g, H.Cuk: 20g, Só: 0,3g KUGLÓF ^{1,3,7} E: 141kcal, Zsír: 3g, T.zsír: 0g, Feh.: 4g, CH: 23g, H.Cuk: 4g, Só: 0,0g	Bundás kenyér ^{1,3,7} E: 274kcal, Zsír: 15g, T.zsír: 0g, Feh.: 13g, CH: 20g, H.Cuk: 0g, Só: 0,8g Limonádé E: 43kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 10g, H.Cuk: 10g, Só: 0,0g	Vaniliás tej ⁷ E: 92kcal, Zsír: 3g, T.zsír: 2g, Feh.: 6g, CH: 10g, H.Cuk: 10g, Só: 0,3g teljesörlésű kenyér ¹ E: 79kcal, Zsír: 1g, T.zsír: 0g, Feh.: 3g, CH: 15g, H.Cuk: 0g, Só: 0,5g natúr sajtkrém ⁷ E: 14kcal, Zsír: 1g, T.zsír: 2g, Feh.: 1g, CH: 1g, H.Cuk: 0g, Só: 0,1g paradicsom E: 7kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 1g, 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 Szárnyasmájkrém ⁷ E: 21kcal, Zsír: 2g, T.zsír: 0g, Feh.: 1g, CH: 0g, H.Cuk: 0g, Só: 0,0g teljesörlésű kenyér ¹ E: 105kcal, Zsír: 1g, T.zsír: 0g, Feh.: 4g, CH: 19g, H.Cuk: 0g, Só: 0,6g kaliforniai paprika E: 6kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 1g, H.Cuk: 0g, Só: 0,0g	
Ebéd	Tojásleves ^{1,3} E: 163kcal, Zsír: 14g, T.zsír: 0g, Feh.: 6g, CH: 3g, H.Cuk: 0g, Só: 0,1g Lencsefőzelék ^{1,7,10} E: 327kcal, Zsír: 18g, T.zsír: 0g, Feh.: 13g, CH: 28g, H.Cuk: 1g, Só: 0,1g Pulyka rudacska ^{6,7,9,10} E: 108kcal, Zsír: 9g, T.zsír: 0g, Feh.: 6g, CH: 2g, H.Cuk: 0g, Só: 1,4g teljesörlésű kenyér ¹ E: 131kcal, Zsír: 1g, T.zsír: 0g, Feh.: 4g, CH: 24g, H.Cuk: 0g, Só: 0,8g	Tarhonyaleves ^{1,3,9} E: 108kcal, Zsír: 3g, T.zsír: 0g, Feh.: 3g, CH: 15g, H.Cuk: 1g, Só: 0,2g Borsos tokány sertésből E: 201kcal, Zsír: 15g, T.zsír: 1g, Feh.: 13g, CH: 3g, H.Cuk: 0g, Só: 0,1g Párolt bulgur E: 241kcal, Zsír: 7g, T.zsír: 0g, Feh.: 7g, CH: 42g, H.Cuk: 0g, Só: 0,0g Csemege uborka E: 6kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 1g, H.Cuk: 0g, Só: 0,0g	Brokkoli leves ^{1,9} E: 115kcal, Zsír: 8g, T.zsír: 0g, Feh.: 2g, CH: 7g, H.Cuk: 0g, Só: 0,1g Panírozott halrudacska / tepsiben sütte) ^{1,2,3,4,6,7,9,10} E: 134kcal, Zsír: 6g, T.zsír: 0g, Feh.: 8g, CH: 13g, H.Cuk: 0g, Só: 0,8g Párolt rizs E: 236kcal, Zsír: 2g, T.zsír: 0g, Feh.: 5g, CH: 50g, H.Cuk: 0g, Só: 0,0g Céklasaláta E: 29kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 1g, CH: 6g, H.Cuk: 2g, Só: 0,1g	Betyár leves ^{1,7,9} E: 228kcal, Zsír: 15g, T.zsír: 1g, Feh.: 13g, CH: 8g, H.Cuk: 0g, Só: 0,3g Parajos penne ^{1,3,7} E: 348kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 1g, Feh.: 16g, CH: 48g, H.Cuk: 3g, Só: 0,0g MANDARIN E: 23kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 5g, H.Cuk: 0g, Só: 0,0g	Zöldségleves ^{1,9} E: 128kcal, Zsír: 10g, T.zsír: 0g, Feh.: 2g, CH: 8g, H.Cuk: 0g, Só: 0,1g Sertéssült (comb) ⁹ E: 150kcal, Zsír: 11g, T.zsír: 0g, Feh.: 11g, CH: 1g, H.Cuk: 0g, Só: 0,2g Alma E: 82kcal, Zsír: 1g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 17g, H.Cuk: 19g, Só: 0,0g Zöldbabfőzelék ^{1,7} E: 222kcal, Zsír: 15g, T.zsír: 0g, Feh.: 5g, CH: 16g, H.Cuk: 0g, Só: 0,1g Kenyér (félbarna) ¹ E: 78kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 3g, CH: 14g, H.Cuk: 0g, Só: 0,3g	Almaleves ¹ E: 142kcal, Zsír: 6g, T.zsír: 0g, Feh.: 2g, CH: 19g, H.Cuk: 14g, Só: 0,2g Gombás rizseshús E: 400kcal, Zsír: 22g, T.zsír: 1g, Feh.: 16g, CH: 34g, H.Cuk: 0g, Só: 0,1g Csemege uborka E: 6kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 1g, H.Cuk: 0g, Só: 0,0g	
Uzsonna	Soproni felvágott E: 25kcal, Zsír: 2g, T.zsír: 0g, Feh.: 2g, CH: 0g, H.Cuk: 0g, Só: 0,2g Vizes zsemle (54 G) ¹ E: 149kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 5g, CH: 31g, H.Cuk: 0g, Só: 0,0g Uborka/kigyló/ E: 4kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 1g, H.Cuk: 1g, Só: 0,0g Liga margarin 20% Zsírtartalmú E: 18kcal, Zsír: 2g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 0g, H.Cuk: 0g, Só: 0,1g Szőjás korpás kifli ^{1,6} E: 61kcal, Zsír: 1g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 12g, H.Cuk: 0g, Só: 0,2g	MANDARIN E: 23kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 5g, H.Cuk: 0g, Só: 0,0g Liga margarin 20% Zsírtartalmú E: 18kcal, Zsír: 2g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 0g, H.Cuk: 0g, Só: 0,1g Szőjás korpás kifli ^{1,6} E: 61kcal, Zsír: 1g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 12g, H.Cuk: 0g, Só: 0,2g	Körözött ⁷ E: 108kcal, Zsír: 6g, T.zsír: 3g, Feh.: 9g, CH: 3g, H.Cuk: 0g, Só: 0,1g Teljes kiőrlésű zsemle 54 GR ^{1,6} E: 80kcal, Zsír: 2g, T.zsír: 0g, Feh.: 3g, CH: 15g, H.Cuk: 0g, Só: 0,4g paprika E: 6kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 1g, H.Cuk: 0g, Só: 0,0g	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 gépsonka E: 31kcal, Zsír: 1g, T.zsír: 0g, Feh.: 5g, CH: 0g, H.Cuk: 0g, Só: 0,2g Retek jégcsap E: 3kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 0g, H.Cuk: 0g, Só: 0,0g	Tojáskarika ³ E: 38kcal, Zsír: 3g, T.zsír: 0g, Feh.: 3g, CH: 0g, H.Cuk: 0g, Só: 0,0g Graham zsemle 50g ¹ E: 73kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 2g, CH: 14g, 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	Szőjás korpás kifli ^{1,6} E: 61kcal, Zsír: 1g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 12g, H.Cuk: 0g, Só: 0,2g Sajt, medve(140g/db) ⁷ E: 86kcal, Zsír: 7g, T.zsír: 0g, Feh.: 4g, CH: 2g, H.Cuk: 0g, Só: 0,5g	
Energia:	1 040,33kcal	927,31kcal	988,33kcal	1 048,37kcal	978,82kcal	915,07kcal	kcal
Zsír:	48,95g	31,87g	29,19g	43,86g	46,84g	41,23g	g
Telített zsírsav:	2,19g	3,18g	5,79g	1,94g	4,33g	2,85g	g
Fehérje:	43,26g	33,55g	37,47g	49,55g	36,15g	32,50g	g
Szénhidrát:	102,59g	123,51g	140,11g	107,26g	97,65g	97,83g	g
Hozzáadott cukor:	11,14g	10,04g	27,39g	13,53g	29,98g	23,04g	g
Só:	3,05g	1,66g	1,73g	2,62g	2,06g	1,91g	g
Ca:	334,05mg	291,36mg	342,70mg	333,28mg	351,66mg	279,30mg	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. Szezám és abból készült termékek 12. Kén-dioxid 13. Puhatestűek 14. Csillagfűrt

A változás jogát fenntartjuk!