

ÓVODA

Étlap

2025. december 29 - 2026. január 4

Étkezés	2025.12.29 Hétfő	2025.12.30 Kedd	2025.12.31 Szerda	2026.01.01 Csütörtök	2026.01.02 Péntek	2026.01.03 Szombat	2026.01.04 Vasárnap
Tízórai	Karamellás tej ⁷ E: 146kcal, Zsír: 2g, T.zsír: 2g, Feh.: 5g, CH: 27g, H.Cuk: 27g, Ső: 0,2g Graham kenyér E: 78kcal, Zsír: 1g, T.zsír: 0g, Feh.: 3g, CH: 14g, H.Cuk: 0g, Ső: 0,5g Liga margarin 20% Zsírtartalmú E: 18kcal, Zsír: 2g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 0g, H.Cuk: 0g, Ső: 0,1g	Tejeskávé ⁷ E: 139kcal, Zsír: 3g, T.zsír: 2g, Feh.: 6g, CH: 22g, H.Cuk: 20g, Ső: 0,3g Liga margarin 20% Zsírtartalmú E: 18kcal, Zsír: 2g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 0g, H.Cuk: 0g, Ső: 0,1g Graham kenyér E: 131kcal, Zsír: 1g, T.zsír: 0g, Feh.: 4g, CH: 24g, H.Cuk: 0g, Ső: 0,8g	Tej ⁷ E: 88kcal, Zsír: 3g, T.zsír: 2g, Feh.: 6g, CH: 9g, H.Cuk: 9g, Ső: 0,3g virágméz E: 33kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 8g, H.Cuk: 8g, Ső: 0,0g 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: 9kcal, Zsír: 1g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 0g, H.Cuk: 0g, Ső: 0,0g				
Ebéd	Zöldségleves ^{1,9} E: 46kcal, Zsír: 2g, T.zsír: 0g, Feh.: 1g, CH: 6g, H.Cuk: 0g, Ső: 0,1g Paraj (spenót) főzelék ^{1,7} E: 253kcal, Zsír: 12g, T.zsír: 1g, Feh.: 8g, CH: 28g, H.Cuk: 4g, Ső: 0,2g Főtt tojás ³ E: 68kcal, Zsír: 5g, T.zsír: 0g, Feh.: 5g, CH: 0g, H.Cuk: 0g, Ső: 0,1g Tört burgonya fél adag E: 132kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 4g, CH: 26g, H.Cuk: 0g, Ső: 0,0g	Karfiolleves ^{1,9} E: 78kcal, Zsír: 4g, T.zsír: 0g, Feh.: 2g, CH: 8g, H.Cuk: 1g, Ső: 0,2g Sertéspaprikás E: 171kcal, Zsír: 11g, T.zsír: 1g, Feh.: 13g, CH: 3g, H.Cuk: 0g, Ső: 0,1g Párolt bulgur E: 206kcal, Zsír: 3g, T.zsír: 0g, Feh.: 7g, CH: 42g, H.Cuk: 0g, Ső: 0,0g	Grízgaluska leves ^{1,3,9} E: 114kcal, Zsír: 5g, T.zsír: 0g, Feh.: 4g, CH: 13g, H.Cuk: 0g, Ső: 0,2g Sertéssült (comb) ⁹ E: 164kcal, Zsír: 9g, T.zsír: 0g, Feh.: 17g, CH: 1g, H.Cuk: 0g, Ső: 0,2g Rizi-bizi E: 266kcal, Zsír: 4g, T.zsír: 0g, Feh.: 6g, CH: 51g, H.Cuk: 0g, Ső: 0,0g Csemege uborka E: 3kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 1g, H.Cuk: 0g, Ső: 0,0g				
Uzsonna	Alma E: 82kcal, Zsír: 1g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 17g, H.Cuk: 19g, Ső: 0,0g Szárnyasmájkrém ⁷ E: 21kcal, Zsír: 2g, T.zsír: 0g, Feh.: 1g, CH: 0g, H.Cuk: 0g, Ső: 0,0g teljesörlésű kenyér ¹ E: 131kcal, Zsír: 1g, T.zsír: 0g, Feh.: 4g, CH: 24g, H.Cuk: 0g, Ső: 0,8g	Szárnyas húskrém E: 48kcal, Zsír: 3g, T.zsír: 0g, Feh.: 5g, CH: 0g, H.Cuk: 0g, Ső: 0,1g paprika E: 6kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 1g, H.Cuk: 0g, Ső: 0,0g teljesörlésű kenyér ¹ E: 131kcal, Zsír: 1g, T.zsír: 0g, Feh.: 4g, CH: 24g, H.Cuk: 0g, Ső: 0,8g	Alma E: 82kcal, Zsír: 1g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 17g, H.Cuk: 19g, Ső: 0,0g Sajt, medve(140g/db) ⁷ E: 86kcal, Zsír: 7g, T.zsír: 0g, Feh.: 4g, CH: 2g, H.Cuk: 0g, Ső: 0,5g kifli ^{1,3,7} E: 109kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 4g, CH: 23g, H.Cuk: 0g, Ső: 0,6g				
Energia:	975,66kcal	928,85kcal	1 058,79kcal	kcal	kcal	kcal	kcal
Zsír:	26,98g	27,67g	30,77g	g	g	g	g
Telített zsírsav:	2,44g	2,62g	2,65g	g	g	g	g
Fehérje:	31,59g	42,30g	45,17g	g	g	g	g
Szénhidrát:	143,58g	124,27g	144,45g	g	g	g	g
Hozzáadott cukor:	50,54g	21,28g	37,35g	g	g	g	g
Só:	1,93g	2,34g	2,54g	g	g	g	g
Ca:	454,78mg	281,88mg	297,26mg	mg	mg	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