

ÓVODA

Étlap

2025. december 22 - 2025. december 28

Étkezés	2025.12.22 Hétfő	2025.12.23 Kedd	2025.12.24 Szerda	2025.12.25 Csütörtök	2025.12.26 Péntek	2025.12.27 Szombat	2025.12.28 Vasárnap
Tízórai	Teljes kiőrlésű kenyér ¹ E: 79kcal, Zsír: 1g, T.zsír: 0g, Feh.: 3g, CH: 15g, H.Cuk: 0g, Só: 0,5g Gyümölcsstea E: 34kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 8g, H.Cuk: 8g, Só: 0,0g Szárnyasmájkrém ⁷ E: 21kcal, Zsír: 2g, T.zsír: 0g, Feh.: 1g, CH: 0g, H.Cuk: 0g, Só: 0,0g teljesőrlésű kenyér ¹ E: 79kcal, Zsír: 1g, T.zsír: 0g, Feh.: 3g, CH: 15g, H.Cuk: 0g, Só: 0,5g	KEFÍR FALUSI 1,5 DL E: 75kcal, Zsír: 2g, T.zsír: 3g, Feh.: 5g, CH: 10g, H.Cuk: 7g, Só: 0,1g kifli ^{1,3,7} E: 109kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 4g, CH: 23g, H.Cuk: 0g, Só: 0,6g					
Ebéd	Tojásleves ^{1,3,9} E: 188kcal, Zsír: 15g, T.zsír: 0g, Feh.: 6g, CH: 6g, H.Cuk: 1g, Só: 0,2g Bolognai spagetti ^{1,7} E: 339kcal, Zsír: 12g, T.zsír: 2g, Feh.: 18g, CH: 39g, H.Cuk: 0g, Só: 0,3g	Grízgaluska leves ^{1,3,9} E: 126kcal, Zsír: 6g, T.zsír: 0g, Feh.: 4g, CH: 13g, H.Cuk: 0g, Só: 0,2g Zöldbabfőzelék ^{1,7} E: 197kcal, Zsír: 13g, T.zsír: 0g, Feh.: 5g, CH: 16g, H.Cuk: 0g, Só: 0,0g Sertéspörkölt E: 149kcal, Zsír: 9g, T.zsír: 0g, Feh.: 13g, CH: 3g, H.Cuk: 0g, Só: 0,4g Kenyer (félbarna) ¹ E: 130kcal, Zsír: 1g, T.zsír: 0g, Feh.: 5g, CH: 24g, H.Cuk: 0g, Só: 0,5g					
Uzsonna	Pulyka sonka E: 17kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 3g, CH: 1g, H.Cuk: 0g, Só: 0,3g Uborka/kigyó/ E: 4kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 1g, H.Cuk: 1g, Só: 0,0g Vizes zsemle (54 G) ¹ E: 149kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 5g, CH: 31g, 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	Tojáskrém ^{3,7,10} E: 102kcal, Zsír: 8g, T.zsír: 0g, Feh.: 6g, CH: 1g, H.Cuk: 0g, Só: 0,3g PÓRÉHAGYMA E: 11kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 1g, CH: 2g, 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					
Energia:	926,87kcal	979,09kcal	kcal	kcal	kcal	kcal	kcal
Zsír:	32,49g	39,26g	g	g	g	g	g
Telített zsírsav:	2,55g	3,91g	g	g	g	g	g
Fehérje:	38,76g	44,68g	g	g	g	g	g
Szénhidrát:	115,08g	106,68g	g	g	g	g	g
Hozzáadott cukor:	9,66g	7,39g	g	g	g	g	g
Só:	1,98g	2,63g	g	g	g	g	g
Ca:	135,40mg	286,42mg	mg	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. Csillagfürt