

ÓVODA

Étlap

2026. április 20 - 2026. április 26

Étkezés	2026.04.20 Hétfő	2026.04.21 Kedd	2026.04.22 Szerda	2026.04.23 Csütörtök	2026.04.24 Péntek	2026.04.25 Szombat	2026.04.26 Vasárnap
Tízórai	<p>Tej, UHT (1,5 %)⁷ E: 88kcal, Zsír: 3g, T.zsír: 2g, Feh.: 6g, CH: 9g, H.Cuk: 9g, Só: 0,3g</p> <p>kifli^{1,3,7} E: 109kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 4g, CH: 23g, H.Cuk: 0g, Só: 0,6g</p>	<p>Vaniliás tej⁷ E: 92kcal, Zsír: 3g, T.zsír: 2g, Feh.: 6g, CH: 10g, H.Cuk: 10g, Só: 0,3g</p> <p>Liga margarin 20% Zsirtartalmú E: 18kcal, Zsír: 2g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 0g, H.Cuk: 0g, Só: 0,1g</p> <p>teljesörlésű kenyér¹ E: 105kcal, Zsír: 1g, T.zsír: 0g, Feh.: 4g, CH: 19g, H.Cuk: 0g, Só: 0,6g</p>	<p>Tej, UHT (1,5 %)⁷ E: 88kcal, Zsír: 3g, T.zsír: 2g, Feh.: 6g, CH: 9g, H.Cuk: 9g, Só: 0,3g</p> <p>Szójás korpás kifli^{1,6} E: 61kcal, Zsír: 1g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 12g, H.Cuk: 0g, Só: 0,2g</p>	<p>Tonhalkrém^{4,10} E: 50kcal, Zsír: 4g, T.zsír: 0g, Feh.: 4g, CH: 0g, H.Cuk: 0g, Só: 0,0g</p> <p>Gyümölcs tea E: 31kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 7g, H.Cuk: 7g, Só: 0,0g</p> <p>teljesörlésű kenyér¹ E: 105kcal, Zsír: 1g, T.zsír: 0g, Feh.: 4g, CH: 19g, H.Cuk: 0g, Só: 0,6g</p> <p>paprika E: 6kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 1g, H.Cuk: 0g, Só: 0,0g</p>	<p>Liga margarin 20% Zsirtartalmú E: 18kcal, Zsír: 2g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 0g, H.Cuk: 0g, Só: 0,1g</p> <p>Paradicsom E: 7kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 1g, H.Cuk: 0g, Só: 0,0g</p> <p>Graham kenyér E: 78kcal, Zsír: 1g, T.zsír: 0g, Feh.: 3g, CH: 14g, H.Cuk: 0g, Só: 0,5g</p> <p>Tej, UHT (1,5 %)⁷ E: 88kcal, Zsír: 3g, T.zsír: 2g, Feh.: 6g, CH: 9g, H.Cuk: 9g, Só: 0,3g</p>		
Ebéd	<p>Magyaros karfiollevés tésztával^{1,9} E: 88kcal, Zsír: 3g, T.zsír: 0g, Feh.: 8g, CH: 11g, H.Cuk: 0g, Só: 0,1g</p> <p>Gombapaprikás^{1,7} E: 165kcal, Zsír: 9g, T.zsír: 0g, Feh.: 10g, CH: 10g, H.Cuk: 0g, Só: 0,0g</p> <p>Párolt bulgur E: 293kcal, Zsír: 7g, T.zsír: 0g, Feh.: 8g, CH: 53g, H.Cuk: 0g, Só: 0,0g</p> <p>Kinder tejszelet 28 gr^{1,7} E: 33kcal, Zsír: 2g, T.zsír: 1g, Feh.: 1g, CH: 3g, H.Cuk: 2g, Só: 0,0g</p>	<p>Alföldi gulyásleves E: 198kcal, Zsír: 8g, T.zsír: 0g, Feh.: 15g, CH: 14g, H.Cuk: 0g, Só: 0,2g</p> <p>Mákos tészta^{1,3} E: 390kcal, Zsír: 13g, T.zsír: 0g, Feh.: 13g, CH: 54g, H.Cuk: 5g, Só: 0,4g</p>	<p>Húsleves (sertés), cérnametéllel^{1,3,9} E: 175kcal, Zsír: 6g, T.zsír: 0g, Feh.: 17g, CH: 10g, H.Cuk: 1g, Só: 0,3g</p> <p>Főtt hús E: 0kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 0g, H.Cuk: 0g, Só: 0,0g</p> <p>Alma E: 82kcal, Zsír: 1g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 17g, H.Cuk: 19g, Só: 0,0g</p> <p>Paradicsom mártás^{1,9} E: 188kcal, Zsír: 1g, T.zsír: 0g, Feh.: 5g, CH: 40g, H.Cuk: 15g, Só: 0,4g</p> <p>Tört burgonya fél adag E: 158kcal, Zsír: 3g, T.zsír: 0g, Feh.: 4g, CH: 26g, H.Cuk: 0g, Só: 0,0g</p>	<p>Fejtett bableves^{1,3,9} E: 164kcal, Zsír: 5g, T.zsír: 0g, Feh.: 6g, CH: 22g, H.Cuk: 0g, Só: 0,1g</p> <p>Sült csirkecombfilé bőr nélkül E: 114kcal, Zsír: 4g, T.zsír: 0g, Feh.: 17g, CH: 1g, H.Cuk: 0g, Só: 0,2g</p> <p>Rizi-bizi E: 223kcal, Zsír: 4g, T.zsír: 0g, Feh.: 5g, CH: 42g, H.Cuk: 0g, Só: 0,0g</p> <p>Őszibarack befőtt E: 45kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 11g, H.Cuk: 11g, Só: 0,0g</p>	<p>Májgombóc (májgaluska) leves^{1,3,9} E: 138kcal, Zsír: 4g, T.zsír: 0g, Feh.: 10g, CH: 14g, H.Cuk: 0g, Só: 0,2g</p> <p>Töltött káposzta^{1,3,7} E: 374kcal, Zsír: 23g, T.zsír: 0g, Feh.: 16g, CH: 26g, H.Cuk: 0g, Só: 0,1g</p> <p>teljesörlésű kenyér¹ E: 79kcal, Zsír: 1g, T.zsír: 0g, Feh.: 3g, CH: 15g, H.Cuk: 0g, Só: 0,5g</p>		
Uzsonna	<p>Párizsikrém¹⁰ E: 51kcal, Zsír: 5g, T.zsír: 0g, Feh.: 2g, CH: 1g, H.Cuk: 0g, Só: 0,4g</p> <p>Teljes kiőrlésű zsemle 54 GR^{1,6} E: 80kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 3g, CH: 15g, H.Cuk: 0g, Só: 0,4g</p> <p>paprika E: 6kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 1g, H.Cuk: 0g, Só: 0,0g</p>	<p>Császárszemle^{1,7} E: 149kcal, Zsír: 2g, T.zsír: 0g, Feh.: 2g, CH: 10g, H.Cuk: 0g, Só: 0,2g</p> <p>Csicseriborsókrém E: 47kcal, Zsír: 3g, T.zsír: 0g, Feh.: 4g, CH: 10g, H.Cuk: 0g, Só: 0,3g</p> <p>Retek hónapos E: 5kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 1g, H.Cuk: 0g, Só: 0,0g</p>	<p>Vaniliás mazsolás túrókrém⁷ E: 105kcal, Zsír: 3g, T.zsír: 2g, Feh.: 5g, CH: 14g, H.Cuk: 9g, Só: 0,0g</p> <p>Kalács (foszlós)^{1,3,7} E: 163kcal, Zsír: 4g, T.zsír: 0g, Feh.: 4g, CH: 27g, H.Cuk: 0g, Só: 0,4g</p>	<p>Tojáskrém^{3,7,10} E: 102kcal, Zsír: 8g, T.zsír: 0g, Feh.: 6g, CH: 1g, H.Cuk: 0g, Só: 0,3g</p> <p>ÚJHAGYMA E: 0kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 0g, H.Cuk: 0g, Só: 0,0g</p> <p>Graham zsemle 50g¹ E: 73kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 2g, CH: 14g, H.Cuk: 0g, Só: 0,4g</p>	<p>Alma E: 82kcal, Zsír: 1g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 17g, H.Cuk: 19g, Só: 0,0g</p> <p>Csirke mellsonka⁶ E: 13kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 2g, CH: 1g, H.Cuk: 0g, Só: 0,2g</p> <p>Liga margarin 20% Zsirtartalmú E: 18kcal, Zsír: 2g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 0g, H.Cuk: 0g, Só: 0,1g</p> <p>Vizes zsemle (54 G)¹ E: 149kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 5g, CH: 31g, H.Cuk: 0g, Só: 0,0g</p>		
Energia:	912,25kcal	1 004,23kcal	1 018,65kcal	912,24kcal	1 043,31kcal	kcal	kcal
Zsír:	29,35g	30,72g	21,60g	26,34g	36,20g	g	g
Telített zsírsav:	3,92g	2,03g	3,57g	0,13g	2,11g	g	g
Fehérje:	36,13g	43,57g	40,93g	44,01g	45,52g	g	g
Szénhidrát:	126,38g	118,34g	155,40g	117,81g	128,42g	g	g
Hozzáadott cukor:	11,89g	15,39g	52,66g	18,10g	28,66g	g	g
Só:	1,82g	2,06g	1,57g	1,66g	1,99g	g	g
Ca:	395,51mg	326,89mg	329,49mg	143,34mg	361,20mg	mg	mg

Allergének:

1. Glutént tartalmazó gabona 2. Rákfélék és azokból készült termékek 3. Tojás és abból készült termékek 4. Vaj és vajból készült termékek 5. Földimogyoró és abból készült termékek 6. Szójából 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