

ÓVODA

Étlap

2026. május 4 - 2026. május 10

Étkezés	2026.05.04 Hétfő	2026.05.05 Kedd	2026.05.06 Szerda	2026.05.07 Csütörtök	2026.05.08 Péntek	2026.05.09 Szombat	2026.05.10 Vasárnap	
<b>Tízórai</b>	<p><b>Tej, UHT (1,5 % )<sup>7</sup></b> E: 88kcal, Zsír: 3g, T.zsír: 2g, Feh.: 6g, CH: 9g, H.Cuk: 9g, Só: 0,3g</p> <p><b>Ovis kifli 30 g<sup>1,7</sup></b> E: 28kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 1g, CH: 5g, H.Cuk: 0g, Só: 0,1g</p> <p><b>Liga margarin 20% Zsirtartalmú</b> E: 18kcal, Zsír: 2g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 0g, H.Cuk: 0g, Só: 0,1g</p>	<p><b>Kakaó ital<sup>7</sup></b> E: 114kcal, Zsír: 3g, T.zsír: 2g, Feh.: 6g, CH: 15g, H.Cuk: 9g, Só: 0,3g</p> <p><b>Liga margarin 20% Zsirtartalmú</b> E: 36kcal, Zsír: 4g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 0g, H.Cuk: 0g, Só: 0,2g</p> <p><b>teljesörlésű kenyér<sup>1</sup></b> E: 131kcal, Zsír: 1g, T.zsír: 0g, Feh.: 4g, CH: 24g, H.Cuk: 0g, Só: 0,8g</p> <p><b>paradicsom</b> E: 7kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 1g, H.Cuk: 0g, Só: 0,0g</p>	<p><b>Tonhalkrém<sup>4,10</sup></b> E: 32kcal, Zsír: 3g, T.zsír: 0g, Feh.: 2g, CH: 0g, H.Cuk: 0g, Só: 0,1g</p> <p><b>Gyümölcs tea</b> E: 31kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 7g, H.Cuk: 7g, Só: 0,0g</p> <p><b>teljesörlésű kenyér<sup>1</sup></b> E: 131kcal, Zsír: 1g, T.zsír: 0g, Feh.: 4g, CH: 24g, H.Cuk: 0g, Só: 0,8g</p> <p><b>paradicsom</b> E: 7kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 1g, H.Cuk: 0g, Só: 0,0g</p>	<p><b>Karamellás tej<sup>7</sup></b> E: 157kcal, Zsír: 3g, T.zsír: 2g, Feh.: 7g, CH: 26g, H.Cuk: 15g, Só: 0,3g</p> <p><b>Szójás korpás kifli<sup>1,6</sup></b> E: 61kcal, Zsír: 1g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 12g, H.Cuk: 0g, Só: 0,2g</p> <p><b>Liga margarin 20% Zsirtartalmú</b> E: 18kcal, Zsír: 2g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 0g, H.Cuk: 0g, Só: 0,1g</p>	<p><b>Tej, UHT (1,5 % )<sup>7</sup></b> E: 88kcal, Zsír: 3g, T.zsír: 2g, Feh.: 6g, CH: 9g, H.Cuk: 9g, Só: 0,3g</p> <p><b>Sárgabarack extradzsem</b> E: 38kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 0g, H.Cuk: 0g, Só: 0,0g</p> <p><b>Kenyer (félbarna)<sup>1</sup></b> E: 130kcal, Zsír: 1g, T.zsír: 0g, Feh.: 5g, CH: 24g, H.Cuk: 0g, Só: 0,5g</p>			
<b>Ebéd</b>	<p><b>Grízgaluska leves<sup>1,3,9</sup></b> E: 193kcal, Zsír: 14g, T.zsír: 0g, Feh.: 4g, CH: 13g, H.Cuk: 0g, Só: 0,2g</p> <p><b>Rakott savanyú káposzta<sup>3,7</sup></b> E: 481kcal, Zsír: 25g, T.zsír: 0g, Feh.: 19g, CH: 45g, H.Cuk: 0g, Só: 0,2g</p>	<p><b>Zellerleves (magyaros) tésztával<sup>1,3,9</sup></b> E: 72kcal, Zsír: 2g, T.zsír: 0g, Feh.: 2g, CH: 11g, H.Cuk: 1g, Só: 0,1g</p> <p><b>Parajos penne<sup>1,3,7</sup></b> E: 329kcal, Zsír: 9g, T.zsír: 0g, Feh.: 15g, CH: 46g, H.Cuk: 1g, Só: 0,8g</p>	<p><b>Paradicsomleves<sup>1,9</sup></b> E: 73kcal, Zsír: 1g, T.zsír: 0g, Feh.: 2g, CH: 14g, H.Cuk: 6g, Só: 0,2g</p> <p><b>Csirkemájás sertésszelet</b> E: 156kcal, Zsír: 9g, T.zsír: 1g, Feh.: 17g, CH: 1g, H.Cuk: 0g, Só: 0,8g</p> <p><b>Tört burgonya</b> E: 230kcal, Zsír: 10g, T.zsír: 0g, Feh.: 4g, CH: 28g, H.Cuk: 0g, Só: 0,0g</p> <p><b>Csemege uborka</b> E: 6kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 1g, H.Cuk: 0g, Só: 0,0g</p> <p><b>Kinder tejszelet 28 gr<sup>1,7</sup></b> E: 33kcal, Zsír: 2g, T.zsír: 1g, Feh.: 1g, CH: 3g, H.Cuk: 2g, Só: 0,0g</p>	<p><b>Brokkoli leves<sup>1,9</sup></b> E: 118kcal, Zsír: 8g, T.zsír: 0g, Feh.: 3g, CH: 7g, H.Cuk: 1g, Só: 0,1g</p> <p><b>Alma</b> E: 82kcal, Zsír: 1g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 17g, H.Cuk: 19g, Só: 0,0g</p> <p><b>Sárgaborsó főzelék<sup>1</sup></b> E: 244kcal, Zsír: 5g, T.zsír: 0g, Feh.: 14g, CH: 36g, H.Cuk: 0g, Só: 0,0g</p> <p><b>Sertéspörkölt feltét<sup>1</sup></b> E: 135kcal, Zsír: 7g, T.zsír: 0g, Feh.: 11g, CH: 5g, H.Cuk: 0g, Só: 0,2g</p> <p><b>Kenyer (félbarna)<sup>1</sup></b> E: 130kcal, Zsír: 1g, T.zsír: 0g, Feh.: 5g, CH: 24g, H.Cuk: 0g, Só: 0,5g</p>	<p><b>Tojásleves<sup>1,3</sup></b> E: 110kcal, Zsír: 8g, T.zsír: 0g, Feh.: 6g, CH: 3g, H.Cuk: 0g, Só: 0,1g</p> <p><b>Lecsós sertésragu</b> E: 142kcal, Zsír: 6g, T.zsír: 0g, Feh.: 16g, CH: 5g, H.Cuk: 0g, Só: 0,2g</p> <p><b>Körte</b> E: 58kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 13g, H.Cuk: 0g, Só: 0,0g</p> <p><b>Párolt bulgur</b> E: 259kcal, Zsír: 7g, T.zsír: 0g, Feh.: 7g, CH: 46g, H.Cuk: 0g, Só: 0,0g</p>			
<b>Uzsonna</b>	<p><b>Teljes kiörlésű zsemle 54 GR<sup>1,6</sup></b> E: 80kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 3g, CH: 15g, H.Cuk: 0g, Só: 0,4g</p> <p><b>Kaliforniai Paprika</b> E: 6kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 1g, H.Cuk: 0g, Só: 0,0g</p> <p><b>Csirkemell sonka (Kedvenc ízek)</b> E: 10kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 2g, CH: 0g, H.Cuk: 0g, Só: 0,2g</p> <p><b>Liga margarin 20% Zsirtartalmú</b> E: 36kcal, Zsír: 4g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 0g, H.Cuk: 0g, Só: 0,2g</p>	<p><b>Alma</b> E: 82kcal, Zsír: 1g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 17g, H.Cuk: 19g, Só: 0,0g</p> <p><b>BRIÓS KICSI (47 G)<sup>1,3,7</sup></b> E: 171kcal, Zsír: 4g, T.zsír: 0g, Feh.: 5g, CH: 29g, H.Cuk: 4g, Só: 0,0g</p>	<p><b>Banán</b> E: 126kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 2g, CH: 29g, H.Cuk: 0g, Só: 0,1g</p> <p><b>Graham zsemle 50g<sup>1</sup></b> E: 73kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 2g, CH: 14g, H.Cuk: 0g, Só: 0,4g</p> <p><b>csemege szalámi</b> E: 52kcal, Zsír: 5g, T.zsír: 2g, Feh.: 3g, CH: 0g, H.Cuk: 0g, Só: 0,4g</p> <p><b>Liga margarin 20% Zsirtartalmú</b> E: 18kcal, Zsír: 2g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 0g, H.Cuk: 0g, Só: 0,1g</p>	<p><b>Tojáskarika<sup>3</sup></b> E: 21kcal, Zsír: 1g, T.zsír: 0g, Feh.: 2g, CH: 0g, H.Cuk: 0g, Só: 0,0g</p> <p><b>Teljes kiörlésű zsemle 54 GR<sup>1,6</sup></b> E: 80kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 3g, CH: 15g, H.Cuk: 0g, Só: 0,4g</p> <p><b>Retek hónapos</b> E: 5kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 1g, H.Cuk: 0g, Só: 0,0g</p> <p><b>natúr sajtkrém<sup>7</sup></b> E: 28kcal, Zsír: 1g, T.zsír: 5g, Feh.: 2g, CH: 2g, H.Cuk: 0g, Só: 0,2g</p>	<p><b>Teljes kiörlésű zsemle 54 GR<sup>1,6</sup></b> E: 80kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 3g, CH: 15g, H.Cuk: 0g, Só: 0,4g</p> <p><b>Uborka/kigyó/</b> E: 4kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 1g, H.Cuk: 1g, Só: 0,0g</p> <p><b>Vegetáriánus pástétom olívaival</b> E: 51kcal, Zsír: 4g, T.zsír: 4g, Feh.: 1g, CH: 1g, H.Cuk: 0g, Só: 0,2g</p>			
<b>Energia:</b>	941,14kcal	940,22kcal	966,22kcal	1 077,09kcal	958,33kcal	kcal	kcal	
<b>Zsír:</b>	48,39g	23,38g	33,58g	30,37g	29,35g	g	g	
<b>Telített zsírsav:</b>	3,01g	2,30g	4,00g	6,66g	6,31g	g	g	
<b>Fehérje:</b>	34,27g	33,09g	35,72g	46,54g	43,63g	g	g	
<b>Szénhidrát:</b>	89,47g	142,53g	122,77g	144,34g	125,06g	g	g	
<b>Hozzáadott cukor:</b>	10,24g	34,28g	15,42g	34,75g	10,35g	g	g	
<b>Só:</b>	1,67g	2,20g	3,00g	1,99g	1,63g	g	g	
<b>Ca:</b>	399,94mg	452,84mg	115,43mg	336,91mg	285,65mg	mg	mg	

**Allergének:**

Meal Planner / Tex and Co Network Kft. www.texandco.hu

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. 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.

A változás jogát fenntartjuk!