

ÓVODA

Étlap

2026. május 11 - 2026. május 17

Étkezés	2026.05.11 Hétfő	2026.05.12 Kedd	2026.05.13 Szerda	2026.05.14 Csütörtök	2026.05.15 Péntek	2026.05.16 Szombat	2026.05.17 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>Liga margarin 20% Zsírtartalmú</b> E: 18kcal, Zsír: 2g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 0g, H.Cuk: 0g, Só: 0,1g</p> <p><b>Kenyér (félbarna)<sup>1</sup></b> E: 78kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 3g, CH: 14g, H.Cuk: 0g, Só: 0,3g</p>	<p><b>Tojásrántotta<sup>3</sup></b> E: 121kcal, Zsír: 9g, T.zsír: 0g, Feh.: 8g, CH: 0g, H.Cuk: 0g, Só: 0,2g</p> <p><b>Tea</b> E: 32kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 7g, H.Cuk: 7g, Só: 0,0g</p> <p><b>teljesörlesű kenyér<sup>1</sup></b> E: 79kcal, Zsír: 1g, T.zsír: 0g, Feh.: 3g, CH: 15g, H.Cuk: 0g, Só: 0,5g</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>Liga margarin 20% Zsírtartalmú</b> E: 18kcal, Zsír: 2g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 0g, H.Cuk: 0g, Só: 0,1g</p> <p><b>teljesörlesű 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>Csirkemellsonka<sup>6</sup></b> E: 13kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 2g, CH: 1g, H.Cuk: 0g, Só: 0,2g</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>Liga margarin 20% Zsírtartalmú</b> E: 18kcal, Zsír: 2g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 0g, H.Cuk: 0g, Só: 0,1g</p> <p><b>teljesörlesű kenyér<sup>1</sup></b> E: 79kcal, Zsír: 1g, T.zsír: 0g, Feh.: 3g, CH: 15g, H.Cuk: 0g, Só: 0,5g</p>	<p><b>Tejeskávé<sup>7</sup></b> E: 139kcal, Zsír: 3g, T.zsír: 2g, Feh.: 6g, CH: 22g, H.Cuk: 20g, Só: 0,3g</p> <p><b>Kalács (foszlós)<sup>1,3,7</sup></b> E: 163kcal, Zsír: 4g, T.zsír: 0g, Feh.: 4g, CH: 27g, H.Cuk: 0g, Só: 0,4g</p>			
<b>Ebéd</b>	<p><b>Almaleves<sup>1,7</sup></b> E: 352kcal, Zsír: 6g, T.zsír: 0g, Feh.: 8g, CH: 66g, H.Cuk: 34g, Só: 0,0g</p> <p><b>Tarhonyás hús sertésből<sup>1,3</sup></b> E: 386kcal, Zsír: 12g, T.zsír: 0g, Feh.: 22g, CH: 46g, H.Cuk: 0g, Só: 0,2g</p> <p><b>Vágott vegyes savanyúság</b> E: 7kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 1g, H.Cuk: 0g, Só: 0,0g</p>	<p><b>Csontleves<sup>1,3</sup></b> E: 91kcal, Zsír: 1g, T.zsír: 0g, Feh.: 2g, CH: 8g, H.Cuk: 0g, 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>Vagdalt pogácsa / tepsiben sütte/<sup>1,3</sup></b> E: 125kcal, Zsír: 5g, T.zsír: 0g, Feh.: 12g, CH: 7g, H.Cuk: 0g, Só: 0,1g</p> <p><b>Zöldbabfőzelék<sup>1,7</sup></b> E: 204kcal, Zsír: 13g, T.zsír: 0g, Feh.: 5g, CH: 16g, H.Cuk: 0g, Só: 0,0g</p> <p><b>Graham kenyér</b> E: 104kcal, Zsír: 1g, T.zsír: 0g, Feh.: 4g, CH: 19g, H.Cuk: 0g, Só: 0,6g</p>	<p><b>Brokkolikrémeleves pirított tökmaggal<sup>1,3,7</sup></b> E: 133kcal, Zsír: 2g, T.zsír: 2g, Feh.: 5g, CH: 4g, H.Cuk: 0g, Só: 0,8g</p> <p><b>Sertésszelet jóasszony módra</b> E: 141kcal, Zsír: 8g, T.zsír: 0g, Feh.: 14g, CH: 1g, H.Cuk: 0g, Só: 0,6g</p> <p><b>Párolt rizs</b> E: 270kcal, Zsír: 8g, T.zsír: 0g, Feh.: 4g, CH: 46g, H.Cuk: 0g, Só: 0,1g</p> <p><b>Káposzta saláta</b> E: 41kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 1g, CH: 9g, H.Cuk: 3g, Só: 0,0g</p>	<p><b>Zöldségleves<sup>1,9</sup></b> E: 46kcal, Zsír: 2g, T.zsír: 0g, Feh.: 1g, CH: 6g, H.Cuk: 0g, Só: 0,1g</p> <p><b>Lencsefőzelék<sup>1,7,10</sup></b> E: 334kcal, Zsír: 11g, T.zsír: 0g, Feh.: 18g, CH: 38g, H.Cuk: 1g, Só: 0,1g</p> <p><b>Sertés apró<sup>1</sup></b> E: 137kcal, Zsír: 9g, T.zsír: 0g, Feh.: 11g, CH: 2g, H.Cuk: 0g, Só: 0,1g</p> <p><b>Kenyér (félbarna)<sup>1</sup></b> E: 78kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 3g, CH: 14g, H.Cuk: 0g, Só: 0,3g</p>	<p><b>Csirkeraguleves, tárkonyos<sup>1,7,9</sup></b> E: 152kcal, Zsír: 6g, T.zsír: 2g, Feh.: 14g, CH: 10g, 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>Gránátos (burgonyás) kocka<sup>1,3</sup></b> E: 424kcal, Zsír: 9g, T.zsír: 0g, Feh.: 12g, CH: 68g, H.Cuk: 0g, Só: 0,4g</p> <p><b>Csemege uborka</b> E: 5kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 1g, H.Cuk: 0g, Só: 0,0g</p>			
<b>Uzsonna</b>	<p><b>Tonhalkrém<sup>4,7,10</sup></b> E: 57kcal, Zsír: 5g, T.zsír: 0g, Feh.: 2g, CH: 0g, H.Cuk: 0g, Só: 0,0g</p> <p><b>Teljes kiőrlésű 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>paprika</b> E: 6kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 1g, H.Cuk: 0g, Só: 0,0g</p>	<p><b>Párizsikrém<sup>10</sup></b> E: 28kcal, Zsír: 2g, T.zsír: 0g, Feh.: 1g, CH: 1g, H.Cuk: 0g, Só: 0,2g</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>Vizes zsemle (54 G)<sup>1</sup></b> E: 149kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 5g, CH: 31g, H.Cuk: 0g, Só: 0,0g</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>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>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>Paradicsomos Tonhalkrém<sup>4</sup></b> E: 67kcal, Zsír: 5g, T.zsír: 0g, Feh.: 5g, CH: 0g, H.Cuk: 0g, Só: 0,1g</p> <p><b>Császárszemle (44 G)<sup>1,7</sup></b> E: 149kcal, Zsír: 2g, T.zsír: 0g, Feh.: 2g, CH: 10g, H.Cuk: 0g, Só: 0,2g</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>Trappista sajt<sup>7</sup></b> E: 36kcal, Zsír: 3g, T.zsír: 2g, Feh.: 2g, CH: 0g, H.Cuk: 0g, Só: 0,2g</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>Teljes kiőrlésű 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>Liga margarin 20% Zsírtartalmú</b> E: 18kcal, Zsír: 2g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 0g, H.Cuk: 0g, Só: 0,1g</p>			
<b>Energia:</b>	1 071,58kcal	1 017,35kcal	928,33kcal	1 015,45kcal	1 102,58kcal	kcal	kcal	
<b>Zsír:</b>	28,82g	32,84g	33,35g	35,11g	28,08g	g	g	
<b>Telített zsírsav:</b>	2,27g	0,02g	8,61g	2,09g	5,51g	g	g	
<b>Fehérje:</b>	44,50g	40,40g	40,00g	51,18g	42,86g	g	g	
<b>Szénhidrát:</b>	153,76g	121,34g	111,91g	97,36g	161,48g	g	g	
<b>Hozzáadott cukor:</b>	43,61g	26,70g	12,53g	10,61g	39,69g	g	g	
<b>Só:</b>	1,26g	1,81g	3,33g	1,97g	1,86g	g	g	
<b>Ca:</b>	315,57mg	91,56mg	378,81mg	452,46mg	387,20mg	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. 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