

ÓVODA

Étlap

2026. május 18 - 2026. május 24

Étkezés	2026.05.18 Hétfő	2026.05.19 Kedd	2026.05.20 Szerda	2026.05.21 Csütörtök	2026.05.22 Péntek	2026.05.23 Szombat	2026.05.24 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>Liga margarin 20% Zsírtartalmú E: 18kcal, Zsír: 2g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 0g, H.Cuk: 0g, Só: 0,1g</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>Tej, UHT (1,5 %)⁷ E: 88kcal, Zsír: 3g, T.zsír: 2g, Feh.: 6g, CH: 9g, H.Cuk: 9g, Só: 0,3g</p> <p>MÉZ E: 46kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 12g, H.Cuk: 12g, Só: 0,0g</p> <p>Liga margarin 20% Zsírtartalmú E: 18kcal, Zsír: 2g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 0g, H.Cuk: 0g, Só: 0,1g</p> <p>Kenyér (félbarna)¹ E: 104kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 4g, CH: 19g, H.Cuk: 0g, Só: 0,4g</p>	<p>Magyaros vajkrém⁷ E: 38kcal, Zsír: 4g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 1g, H.Cuk: 0g, Só: 0,0g</p> <p>Karamellás tej⁷ E: 146kcal, Zsír: 2g, T.zsír: 2g, Feh.: 5g, CH: 27g, H.Cuk: 27g, Só: 0,2g</p> <p>teljesörlésű kenyér¹ E: 79kcal, Zsír: 1g, T.zsír: 0g, Feh.: 3g, CH: 15g, H.Cuk: 0g, Só: 0,5g</p>	<p>Bundás kenyér^{1,3,7} E: 261kcal, Zsír: 13g, T.zsír: 0g, Feh.: 13g, CH: 20g, H.Cuk: 0g, Só: 0,8g</p> <p>Tea E: 32kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 7g, H.Cuk: 7g, Só: 0,0g</p>	<p>Liga margarin 20% Zsírtartalmú E: 18kcal, Zsír: 2g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 0g, H.Cuk: 0g, Só: 0,1g</p> <p>Kenyér (félbarna)¹ E: 78kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 3g, CH: 14g, H.Cuk: 0g, Só: 0,3g</p> <p>Tej, UHT (1,5 %)⁷ E: 66kcal, Zsír: 2g, T.zsír: 2g, Feh.: 5g, CH: 7g, H.Cuk: 7g, Só: 0,2g</p>			
Ebéd	<p>Tarhonyaleves^{1,3,9} E: 98kcal, Zsír: 3g, T.zsír: 0g, Feh.: 2g, CH: 14g, H.Cuk: 1g, Só: 0,2g</p> <p>Alma E: 82kcal, Zsír: 1g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 17g, H.Cuk: 19g, Só: 0,0g</p> <p>Paraj (spenót) főzelék^{1,7} E: 253kcal, Zsír: 12g, T.zsír: 1g, Feh.: 8g, CH: 28g, H.Cuk: 4g, Só: 0,2g</p> <p>Főtt tojás³ E: 68kcal, Zsír: 5g, T.zsír: 0g, Feh.: 5g, CH: 0g, H.Cuk: 0g, Só: 0,1g</p> <p>Főtt burgonya fél adag E: 148kcal, Zsír: 8g, T.zsír: 0g, Feh.: 2g, CH: 17g, H.Cuk: 0g, Só: 0,3g</p>	<p>Brokkoli leves^{1,9} E: 47kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 2g, CH: 7g, H.Cuk: 0g, Só: 0,1g</p> <p>Gombás csirkepaprikás^{1,7} E: 206kcal, Zsír: 10g, T.zsír: 0g, Feh.: 21g, CH: 7g, H.Cuk: 0g, Só: 0,2g</p> <p>Párolt rizs E: 243kcal, Zsír: 5g, T.zsír: 0g, Feh.: 4g, CH: 46g, H.Cuk: 0g, Só: 0,1g</p>	<p>Babgulyás^{1,9} E: 246kcal, Zsír: 12g, T.zsír: 0g, Feh.: 14g, CH: 20g, H.Cuk: 0g, Só: 0,2g</p> <p>Nudli, porcukor szóráttal¹ E: 394kcal, Zsír: 2g, T.zsír: 0g, Feh.: 9g, CH: 81g, H.Cuk: 12g, Só: 1,5g</p>	<p>Paradicsomleves tésztával^{1,9} E: 116kcal, Zsír: 1g, T.zsír: 0g, Feh.: 3g, CH: 23g, H.Cuk: 6g, Só: 0,2g</p> <p>Panírozott halrudacska^{1,2,3,4,6,7,9,10} E: 134kcal, Zsír: 6g, T.zsír: 0g, Feh.: 8g, CH: 13g, H.Cuk: 0g, Só: 0,8g</p> <p>Karottás rizs E: 242kcal, Zsír: 4g, T.zsír: 0g, Feh.: 4g, CH: 48g, H.Cuk: 0g, Só: 0,1g</p> <p>Csemege uborka E: 6kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 1g, H.Cuk: 0g, Só: 0,0g</p>	<p>Tárkonyos húsgombóc leves^{1,3,9} E: 225kcal, Zsír: 11g, T.zsír: 0g, Feh.: 14g, CH: 15g, H.Cuk: 0g, Só: 0,2g</p> <p>Káposztás kocka^{1,3} E: 372kcal, Zsír: 5g, T.zsír: 0g, Feh.: 12g, CH: 68g, H.Cuk: 4g, Só: 0,5g</p>			
Uzsonna	<p>Snidlinges sajtkrém⁷ E: 22kcal, Zsír: 1g, T.zsír: 3g, Feh.: 2g, CH: 2g, H.Cuk: 0g, Só: 0,2g</p> <p>teljesörlésű kenyér¹ E: 105kcal, Zsír: 1g, T.zsír: 0g, Feh.: 4g, CH: 19g, H.Cuk: 0g, Só: 0,6g</p>	<p>Szárnyas húskrém⁷ E: 122kcal, Zsír: 11g, T.zsír: 0g, Feh.: 5g, CH: 0g, H.Cuk: 0g, Só: 0,0g</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>Uborka/kigyó/ E: 4kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 1g, H.Cuk: 1g, Só: 0,0g</p>	<p>Liga margarin 20% Zsírtartalmú E: 18kcal, Zsír: 2g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 0g, H.Cuk: 0g, Só: 0,1g</p> <p>Turista felvágott⁶ E: 44kcal, Zsír: 4g, T.zsír: 2g, Feh.: 2g, CH: 0g, H.Cuk: 0g, Só: 0,4g</p> <p>Korpás zsemle 54 GR^{1,7} E: 74kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 3g, CH: 17g, H.Cuk: 0g, Só: 0,4g</p> <p>Paradicsom E: 7kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 1g, H.Cuk: 0g, Só: 0,0g</p>	<p>Alma E: 49kcal, Zsír: 1g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 10g, H.Cuk: 11g, Só: 0,0g</p> <p>BRIÓS KICSI (47 G)^{1,3,7} E: 171kcal, Zsír: 4g, T.zsír: 0g, Feh.: 5g, CH: 29g, H.Cuk: 4g, Só: 0,0g</p>	<p>Körözött⁷ E: 108kcal, Zsír: 6g, Feh.: 3g, Feh.: 9g, CH: 3g, H.Cuk: 0g, Só: 0,1g</p> <p>TV. paprika E: 6kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 1g, H.Cuk: 0g, Só: 0,0g</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>			
Energia:	991,13kcal	957,26kcal	1 046,76kcal	1 009,62kcal	952,81kcal	kcal	kcal	
Zsír:	36,01g	31,71g	26,99g	28,41g	27,46g	g	g	
Telített zsírsav:	6,40g	2,39g	3,15g	0,15g	5,15g	g	g	
Fehérje:	33,83g	46,03g	35,57g	33,02g	45,66g	g	g	
Szénhidrát:	128,68g	116,63g	161,91g	150,18g	124,08g	g	g	
Hozzáadott cukor:	33,32g	22,16g	39,12g	28,96g	11,12g	g	g	
Só:	2,57g	1,57g	3,24g	1,83g	1,72g	g	g	
Ca:	530,90mg	342,32mg	218,89mg	61,40mg	318,63mg	mg	mg	

Allergének:

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

1. Glutént tartalmazó gabona 2. Rákérelék 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.

A változás jogát fenntartjuk!