

ÓVODA

Étlap

2026. május 25 - 2026. május 31

Étkezés	2026.05.25 Hétfő	2026.05.26 Kedd	2026.05.27 Szerda	2026.05.28 Csütörtök	2026.05.29 Péntek	2026.05.30 Szombat	2026.05.31 Vasárnap
Tízórai		<p>Tojásrántotta³ E: 100kcal, Zsír: 8g, T.zsír: 0g, Feh.: 6g, CH: 0g, H.Cuk: 0g, Ső: 0,1g</p> <p>Tea E: 32kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 7g, H.Cuk: 7g, Ső: 0,0g</p> <p>Graham kenyér E: 78kcal, Zsír: 1g, T.zsír: 0g, Feh.: 3g, CH: 14g, H.Cuk: 0g, Ső: 0,5g</p>	<p>Kalács (foszlós)^{1,3,7} E: 130kcal, Zsír: 3g, T.zsír: 0g, Feh.: 3g, CH: 22g, H.Cuk: 0g, Ső: 0,3g</p> <p>Tej, UHT (1,5 %)⁷ E: 88kcal, Zsír: 3g, T.zsír: 2g, Feh.: 6g, CH: 9g, H.Cuk: 9g, Ső: 0,3g</p>	<p>Zott Jogobella Joghurt Itál⁷ E: 200kcal, Zsír: 3g, T.zsír: 0g, Feh.: 6g, CH: 35g, H.Cuk: 0g, Ső: 0,4g</p> <p>Liga margarin 20% Zsirtartalmú E: 18kcal, Zsír: 2g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 0g, H.Cuk: 0g, Ső: 0,1g</p> <p>Ovis kifli 30 g^{1,7} E: 28kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 1g, CH: 5g, H.Cuk: 0g, Ső: 0,1g</p>	<p>Sajtkrém, darált napraforgó maggal⁷ E: 108kcal, Zsír: 8g, T.zsír: 3g, Feh.: 5g, CH: 3g, H.Cuk: 0g, Ső: 0,2g</p> <p>Tejescské⁷ E: 139kcal, Zsír: 3g, T.zsír: 2g, Feh.: 6g, CH: 22g, H.Cuk: 20g, Ső: 0,3g</p> <p>Uborka/kigyó/⁷ E: 4kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 1g, H.Cuk: 1g, Ső: 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, Ső: 0,4g</p>		
Ebéd		<p>Zellerleves (magyaros) tésztával^{1,3,9} E: 67kcal, Zsír: 1g, T.zsír: 0g, Feh.: 2g, CH: 11g, H.Cuk: 1g, Ső: 0,1g</p> <p>Vadas sertéstokány^{1,7,9,10} E: 217kcal, Zsír: 12g, T.zsír: 0g, Feh.: 15g, CH: 12g, H.Cuk: 1g, Ső: 0,5g</p> <p>Tészta köret¹ E: 304kcal, Zsír: 11g, T.zsír: 1g, Feh.: 8g, CH: 44g, H.Cuk: 0g, Ső: 0,0g</p> <p>alma E: 52kcal, Zsír: 1g, T.zsír: 0g, Feh.: 1g, CH: 11g, H.Cuk: 0g, Ső: 0,0g</p>	<p>Lencseleves) csipetkével^{1,3,9} E: 156kcal, Zsír: 4g, T.zsír: 0g, Feh.: 8g, CH: 21g, H.Cuk: 0g, Ső: 0,3g</p> <p>Csirkepörkölt E: 140kcal, Zsír: 7g, T.zsír: 0g, Feh.: 17g, CH: 1g, H.Cuk: 0g, Ső: 0,1g</p> <p>Párolt bulgur E: 268kcal, Zsír: 10g, T.zsír: 0g, Feh.: 7g, CH: 42g, H.Cuk: 0g, Ső: 0,0g</p> <p>Vitamin saláta E: 60kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 1g, CH: 13g, H.Cuk: 0g, Ső: 0,0g</p>	<p>Húsleves (sertés), cérnametéllel^{1,3,9} E: 162kcal, Zsír: 6g, T.zsír: 0g, Feh.: 17g, CH: 9g, H.Cuk: 3g, Ső: 0,6g</p> <p>Főtt hús E: 0kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 0g, H.Cuk: 0g, Ső: 0,0g</p> <p>Paradicsomos káposztafőzelék^{1,9} E: 370kcal, Zsír: 11g, T.zsír: 0g, Feh.: 6g, CH: 62g, H.Cuk: 26g, Ső: 0,6g</p> <p>teljesörlesű kenyér¹ E: 79kcal, Zsír: 1g, T.zsír: 0g, Feh.: 3g, CH: 15g, H.Cuk: 0g, Ső: 0,5g</p>	<p>Burgonyaleves (tejfőlös)^{1,7} E: 106kcal, Zsír: 3g, T.zsír: 1g, Feh.: 3g, CH: 17g, H.Cuk: 0g, Ső: 0,5g</p> <p>Zöldborsós sertésragu E: 178kcal, Zsír: 10g, T.zsír: 0g, Feh.: 15g, CH: 6g, H.Cuk: 0g, Ső: 0,1g</p> <p>Párolt rizs E: 245kcal, Zsír: 1g, T.zsír: 0g, Feh.: 5g, CH: 54g, H.Cuk: 0g, Ső: 0,1g</p> <p>Csemege uborka E: 6kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 1g, H.Cuk: 0g, Ső: 0,0g</p>		
Uzsonna		<p>Teljes kiőrlésű zsemle 54 GR^{1,6} E: 80kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 3g, CH: 15g, H.Cuk: 0g, Ső: 0,4g</p> <p>Uborka/kigyó/⁷ E: 4kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 1g, H.Cuk: 1g, Ső: 0,0g</p> <p>Párizsi felvágott E: 22kcal, Zsír: 2g, T.zsír: 0g, Feh.: 1g, CH: 0g, H.Cuk: 0g, Ső: 0,2g</p> <p>Liga margarin 20% Zsirtartalmú E: 18kcal, Zsír: 2g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 0g, H.Cuk: 0g, Ső: 0,1g</p>	<p>TV. paprika E: 6kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 1g, H.Cuk: 0g, Ső: 0,0g</p> <p>Sajtkrém , félzsíros Sajtmester E: 18kcal, Zsír: 1g, T.zsír: 1g, Feh.: 1g, CH: 1g, H.Cuk: 0g, Ső: 0,1g</p> <p>Teljes kiőrlésű zsemle 54 GR^{1,6} E: 80kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 3g, CH: 15g, H.Cuk: 0g, Ső: 0,4g</p>	<p>gépsonka E: 16kcal, Zsír: 1g, T.zsír: 0g, Feh.: 2g, CH: 0g, H.Cuk: 0g, Ső: 0,1g</p> <p>Liga margarin 20% Zsirtartalmú E: 18kcal, Zsír: 2g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 0g, H.Cuk: 0g, Ső: 0,1g</p> <p>Császárszemle (44 G)^{1,7} E: 149kcal, Zsír: 2g, T.zsír: 0g, Feh.: 2g, CH: 10g, H.Cuk: 0g, Ső: 0,2g</p> <p>Paradicsom E: 9kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 2g, H.Cuk: 0g, Ső: 0,0g</p>	<p>Túrós táska (50 G)^{1,7} E: 212kcal, Zsír: 4g, T.zsír: 2g, Feh.: 9g, CH: 34g, H.Cuk: 4g, Ső: 0,8g</p>		
Energia:	kcal	974,73kcal	945,97kcal	1 048,49kcal	1 078,11kcal	kcal	kcal
Zsír:	g	37,23g	28,08g	26,51g	29,34g	g	g
Telített zsírsav:	g	1,59g	3,17g	0,47g	8,71g	g	g
Fehérje:	g	38,89g	46,11g	36,23g	45,43g	g	g
Szénhidrát:	g	114,54g	124,90g	137,87g	152,48g	g	g
Hozzáadott cukor:	g	10,27g	18,96g	28,50g	25,19g	g	g
Só:	g	1,91g	1,55g	2,58g	2,30g	g	g
Ca:	mg	149,50mg	362,15mg	397,75mg	314,75mg	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. Szója, 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, szezámolaj és abból készült termékek 12. Kén-dioxid 13. Puhatestűek 14. Csillagfürt