

ÓVODA

Étlap

2026. július 27 - 2026. augusztus 2

Étkezés	2026.07.27 Hétfő	2026.07.28 Kedd	2026.07.29 Szerda	2026.07.30 Csütörtök	2026.07.31 Péntek	2026.08.01 Szombat	2026.08.02 Vasárnap
Tízórai	teljesörlésű kenyér¹ E: 79kcal, Zsír: 1g, T.zsír: 0g, Feh.: 3g, CH: 15g, H.Cuk: 0g, Só: 0,5g Liga margarin 20% Zsírtartalmú E: 18kcal, Zsír: 2g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 0g, H.Cuk: 0g, Só: 0,1g Tej, UHT (1,5 %)⁷ E: 88kcal, Zsír: 3g, T.zsír: 2g, Feh.: 6g, CH: 9g, H.Cuk: 9g, Só: 0,3g	Karamellás tej⁷ E: 146kcal, Zsír: 2g, T.zsír: 2g, Feh.: 5g, CH: 27g, H.Cuk: 27g, Só: 0,2g Vegetáriánus pástétom olivával E: 51kcal, Zsír: 4g, T.zsír: 4g, Feh.: 1g, CH: 1g, H.Cuk: 0g, Só: 0,2g teljesörlésű kenyér¹ E: 79kcal, Zsír: 1g, T.zsír: 0g, Feh.: 3g, CH: 15g, H.Cuk: 0g, Só: 0,5g	Tej, UHT (1,5 %)⁷ E: 88kcal, Zsír: 3g, T.zsír: 2g, Feh.: 6g, CH: 9g, H.Cuk: 9g, Só: 0,3g Corn Flakes E: 116kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 2g, CH: 26g, H.Cuk: 2g, Só: 0,5g	Tej⁷ E: 88kcal, Zsír: 3g, T.zsír: 2g, Feh.: 6g, CH: 9g, H.Cuk: 9g, Só: 0,3g Kalács (foszlós)^{1,3,7} E: 130kcal, Zsír: 3g, T.zsír: 0g, Feh.: 3g, CH: 22g, H.Cuk: 0g, Só: 0,3g	Tojáskrém^{3,7,10} E: 102kcal, Zsír: 8g, T.zsír: 0g, Feh.: 6g, CH: 1g, H.Cuk: 0g, Só: 0,3g Tea E: 32kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 7g, H.Cuk: 7g, Só: 0,0g Teljes kiőrlésű zsemle 54 GR^{1,6} E: 80kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 3g, CH: 15g, H.Cuk: 0g, Só: 0,4g		
Ebéd	Gombaleves magyaros, tésztával^{1,3,9} E: 118kcal, Zsír: 4g, T.zsír: 0g, Feh.: 5g, CH: 15g, H.Cuk: 0g, Só: 0,1g Rakott karfiol⁷ E: 485kcal, Zsír: 27g, T.zsír: 0g, Feh.: 19g, CH: 40g, H.Cuk: 0g, Só: 0,2g	Frankfurti leves^{1,7} E: 148kcal, Zsír: 10g, T.zsír: 1g, Feh.: 7g, CH: 8g, H.Cuk: 2g, Só: 0,1g Gríz (darás) tészta^{1,3} E: 341kcal, Zsír: 6g, T.zsír: 0g, Feh.: 11g, CH: 58g, H.Cuk: 0g, Só: 0,4g savanyúság-cékla¹⁰ E: 21kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 1g, CH: 4g, H.Cuk: 0g, Só: 0,6g	Lencseleves zöldséges^{1,7,10} E: 176kcal, Zsír: 7g, T.zsír: 2g, Feh.: 8g, CH: 20g, H.Cuk: 0g, Só: 0,9g Töltött csirkecomb felső^{1,3} E: 201kcal, Zsír: 14g, T.zsír: 0g, Feh.: 16g, CH: 1g, H.Cuk: 0g, Só: 0,2g Párolt rizs E: 243kcal, Zsír: 5g, T.zsír: 0g, Feh.: 4g, CH: 46g, H.Cuk: 0g, Só: 0,1g Uborkasaláta E: 50kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 1g, CH: 11g, H.Cuk: 10g, Só: 0,0g	Lebbencsleves zöldséggel^{1,3} E: 104kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 3g, CH: 20g, H.Cuk: 0g, Só: 0,1g Vagdalt^{1,3} E: 166kcal, Zsír: 8g, T.zsír: 0g, Feh.: 14g, CH: 8g, H.Cuk: 0g, Só: 0,1g Tökfőzelék^{1,7} E: 159kcal, Zsír: 4g, T.zsír: 0g, Feh.: 5g, CH: 26g, H.Cuk: 0g, Só: 0,8g teljesörlésű kenyér¹ E: 131kcal, Zsír: 1g, T.zsír: 0g, Feh.: 4g, CH: 24g, H.Cuk: 0g, Só: 0,8g	Paradicsomleves^{1,9} E: 73kcal, Zsír: 1g, T.zsír: 0g, Feh.: 2g, CH: 14g, H.Cuk: 8g, Só: 0,2g Alma E: 82kcal, Zsír: 1g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 17g, H.Cuk: 19g, Só: 0,0g Majorannás sertéstokány¹ E: 231kcal, Zsír: 16g, T.zsír: 0g, Feh.: 16g, CH: 5g, H.Cuk: 0g, Só: 0,2g Párolt bulgur E: 206kcal, Zsír: 1g, T.zsír: 0g, Feh.: 7g, CH: 46g, H.Cuk: 0g, Só: 0,0g		
Uzsonna	BRIÓS KICSI (47 G)^{1,3,7} E: 171kcal, Zsír: 4g, T.zsír: 0g, Feh.: 5g, CH: 29g, H.Cuk: 4g, Só: 0,0g Görögdinnye E: 5kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 1g, H.Cuk: 0g, Só: 0,0g	Tojás karika³ E: 38kcal, Zsír: 3g, T.zsír: 0g, Feh.: 3g, CH: 0g, H.Cuk: 0g, Só: 0,0g paprika E: 2kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 0g, H.Cuk: 0g, Só: 0,0g Vizes zsemle (54 G)¹ E: 149kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 5g, CH: 31g, H.Cuk: 0g, Só: 0,0g Liga margarin 20% Zsírtartalmú E: 18kcal, Zsír: 2g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 0g, H.Cuk: 0g, Só: 0,1g	Sajtkrém , félzsíros Sajtmester E: 18kcal, Zsír: 1g, T.zsír: 1g, Feh.: 1g, CH: 1g, H.Cuk: 0g, Só: 0,1g Paradicsom E: 7kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 1g, H.Cuk: 0g, Só: 0,0g teljesörlésű kenyér¹ E: 131kcal, Zsír: 1g, T.zsír: 0g, Feh.: 4g, CH: 24g, H.Cuk: 0g, Só: 0,8g	Joghurt, gyümölcsös Jogobella^{1,5 DL⁷} E: 111kcal, Zsír: 3g, T.zsír: 0g, Feh.: 5g, CH: 15g, H.Cuk: 0g, Só: 0,1g Ovis kifli 30 g^{1,7} E: 28kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 1g, CH: 5g, H.Cuk: 0g, Só: 0,1g	Paradicsomos Tonhalkrém⁴ E: 67kcal, Zsír: 5g, T.zsír: 0g, Feh.: 5g, CH: 0g, H.Cuk: 0g, Só: 0,1g kaliforniai paprika E: 9kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 2g, H.Cuk: 0g, Só: 0,0g Graham kenyér E: 104kcal, Zsír: 1g, T.zsír: 0g, Feh.: 4g, CH: 19g, H.Cuk: 0g, Só: 0,6g		
Energia:	963,54kcal	992,15kcal	1 030,64kcal	918,14kcal	985,25kcal	kcal	kcal
Zsír:	40,09g	28,24g	31,50g	22,15g	33,17g	g	g
Telített zsírsav:	2,10g	6,97g	4,84g	2,19g	0,28g	g	g
Fehérje:	37,61g	34,61g	42,75g	42,43g	42,35g	g	g
Szénhidrát:	109,36g	144,37g	138,92g	130,35g	126,02g	g	g
Hozzáadott cukor:	13,62g	29,34g	21,71g	9,60g	32,32g	g	g
Só:	1,17g	2,10g	2,80g	2,59g	1,71g	g	g
Ca:	335,80mg	280,88mg	382,72mg	524,05mg	113,14mg	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. 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-mag és abból készült termékek 12. Kén-dioxid 13. Puhatestűek 14. Csillagfűrt