

ÓVODA

Étlap

2026. szeptember 1 - 2026. szeptember 13

Étkezés	2026.08.31 Hétfő	2026.09.01 Kedd	2026.09.02 Szerda	2026.09.03 Csütörtök	2026.09.04 Péntek	2026.09.05 Szombat	2026.09.06 Vasárnap
Tízórai		Kakaó ital ⁷ E: 92kcal, Zsír: 3g, T.zsír: 2g, Feh.: 5g, CH: 13g, H.Cuk: 7g, Ső: 0,2g Liga margarin 20% Zsírtartalmú E: 18kcal, Zsír: 2g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 0g, H.Cuk: 0g, Ső: 0,1g Szójás korpás kifli ^{1,6} E: 61kcal, Zsír: 1g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 12g, H.Cuk: 0g, Ső: 0,2g	Kenőmájas ^{6,7} E: 32kcal, Zsír: 3g, T.zsír: 1g, Feh.: 2g, CH: 0g, H.Cuk: 0g, Ső: 0,3g Gyümölcs tea E: 31kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 7g, H.Cuk: 7g, Ső: 0,0g teljesörlésű kenyér ¹ E: 131kcal, Zsír: 1g, T.zsír: 0g, Feh.: 4g, CH: 24g, H.Cuk: 0g, Ső: 0,8g paradicsom E: 4kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 1g, H.Cuk: 0g, Ső: 0,0g	Tejeskávé ⁷ E: 139kcal, Zsír: 3g, T.zsír: 2g, Feh.: 6g, CH: 22g, H.Cuk: 20g, Ső: 0,3g kaliforniai paprika E: 6kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 1g, H.Cuk: 0g, Ső: 0,0g Liga margarin 20% Zsírtartalmú E: 18kcal, Zsír: 2g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 0g, H.Cuk: 0g, Ső: 0,1g teljesörlésű kenyér ¹ E: 79kcal, Zsír: 1g, T.zsír: 0g, Feh.: 3g, CH: 15g, H.Cuk: 0g, Ső: 0,5g	Kifli (44 G) ^{1,7} E: 123kcal, Zsír: 1g, T.zsír: 0g, Feh.: 4g, CH: 26g, H.Cuk: 0g, Ső: 0,6g Tej, UHT (1,5 %) ⁷ E: 88kcal, Zsír: 3g, T.zsír: 2g, Feh.: 6g, CH: 9g, H.Cuk: 9g, Ső: 0,3g Liga margarin 20% Zsírtartalmú E: 18kcal, Zsír: 2g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 0g, H.Cuk: 0g, Ső: 0,1g		
Ebéd		Zellerkrémleves zsemlekockával ^{1,7,9} E: 192kcal, Zsír: 3g, T.zsír: 0g, Feh.: 7g, CH: 34g, H.Cuk: 2g, Ső: 0,1g Alma E: 82kcal, Zsír: 1g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 17g, H.Cuk: 19g, Ső: 0,0g Sertésrizottó ^{7,9} E: 352kcal, Zsír: 14g, T.zsír: 0g, Feh.: 18g, CH: 37g, H.Cuk: 2g, Ső: 0,7g	Reszelttészta - leves ^{1,3,9} E: 114kcal, Zsír: 6g, T.zsír: 0g, Feh.: 3g, CH: 12g, H.Cuk: 0g, Ső: 0,1g Sertéspörkölt E: 100kcal, Zsír: 4g, T.zsír: 0g, Feh.: 11g, CH: 3g, H.Cuk: 0g, Ső: 0,1g Zöldborsó főzelék ^{1,7} E: 264kcal, Zsír: 7g, T.zsír: 0g, Feh.: 14g, CH: 35g, H.Cuk: 0g, Ső: 0,1g Kenyer (félbarna) ¹ E: 104kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 4g, CH: 19g, H.Cuk: 0g, Ső: 0,4g	Paradicsomleves ^{1,3,9} E: 118kcal, Zsír: 2g, T.zsír: 0g, Feh.: 4g, CH: 22g, H.Cuk: 4g, Ső: 0,4g Rántott sertészelet ^{1,3} E: 165kcal, Zsír: 7g, T.zsír: 2g, Feh.: 15g, CH: 9g, H.Cuk: 0g, Ső: 0,2g Petrezselymes rizs E: 231kcal, Zsír: 3g, T.zsír: 0g, Feh.: 4g, CH: 46g, H.Cuk: 0g, Ső: 0,0g Lilakáposzta saláta E: 59kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 1g, CH: 13g, H.Cuk: 7g, Ső: 0,0g	Málgombóc (májaluska) leves ^{1,3,9} E: 138kcal, Zsír: 4g, T.zsír: 0g, Feh.: 10g, CH: 14g, H.Cuk: 0g, Ső: 0,2g Nektarin E: 72kcal, Zsír: 1g, T.zsír: 0g, Feh.: 1g, CH: 15g, H.Cuk: 0g, Ső: 0,0g Csirkepaprikás ⁷ E: 118kcal, Zsír: 4g, T.zsír: 0g, Feh.: 16g, CH: 3g, H.Cuk: 0g, Ső: 0,2g Tarhonya köret ^{1,3} E: 195kcal, Zsír: 2g, T.zsír: 0g, Feh.: 8g, CH: 37g, H.Cuk: 0g, Ső: 0,0g		
Uzsonna		Paradicsomos Tonhalkrém ⁴ E: 67kcal, Zsír: 5g, T.zsír: 0g, Feh.: 5g, CH: 0g, H.Cuk: 0g, Ső: 0,1g teljesörlésű kenyér ¹ E: 131kcal, Zsír: 1g, T.zsír: 0g, Feh.: 4g, CH: 24g, H.Cuk: 0g, Ső: 0,8g paprika E: 4kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 1g, H.Cuk: 0g, Ső: 0,0g	Sajtkrém, darált napraforgó maggal ⁷ E: 115kcal, Zsír: 9g, T.zsír: 5g, Feh.: 6g, CH: 4g, H.Cuk: 0g, Ső: 0,2g Graham zsemle 50g ¹ E: 73kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 2g, CH: 14g, H.Cuk: 0g, Ső: 0,4g Uborka/kigyó/ E: 2kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 0g, H.Cuk: 0g, Ső: 0,0g	Császárszemle ^{1,7} E: 149kcal, Zsír: 2g, T.zsír: 0g, Feh.: 2g, CH: 10g, H.Cuk: 0g, Ső: 0,2g Csicseriborsókrém E: 47kcal, Zsír: 3g, T.zsír: 0g, Feh.: 4g, CH: 10g, H.Cuk: 0g, Ső: 0,3g Retek E: 3kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 0g, H.Cuk: 0g, Ső: 0,0g	Körözött ⁷ E: 108kcal, Zsír: 6g, T.zsír: 3g, Feh.: 9g, CH: 3g, H.Cuk: 0g, Ső: 0,1g teljesörlésű kenyér ¹ E: 79kcal, Zsír: 1g, T.zsír: 0g, Feh.: 3g, CH: 15g, H.Cuk: 0g, Ső: 0,5g kaliforniai paprika E: 15kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 3g, H.Cuk: 0g, Ső: 0,0g		
Energia:	kcal	998,26kcal	969,79kcal	1 013,72kcal	953,75kcal	kcal	kcal
Zsír:	g	29,53g	30,64g	21,49g	23,62g	g	g
Telített zsírsav:	g	1,86g	5,89g	4,07g	5,49g	g	g
Fehérje:	g	39,04g	45,60g	38,08g	56,94g	g	g
Szénhidrát:	g	137,20g	119,32g	148,66g	125,83g	g	g
Hozzáadott cukor:	g	29,88g	7,86g	32,13g	9,61g	g	g
Só:	g	2,14g	2,39g	1,91g	1,81g	g	g
Ca:	mg	356,16mg	209,20mg	324,83mg	392,79mg	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. Szezámmag és abból készült termékek 12. Kén-dioxid 13. Puhatestűek 14. Csillagfürt