

ÓVODA

Étlap

2026. szeptember 1 - 2026. szeptember 13

Étkezés	2026.09.07 Hétfő	2026.09.08 Kedd	2026.09.09 Szerda	2026.09.10 Csütörtök	2026.09.11 Péntek	2026.09.12 Szombat	2026.09.13 Vasárnap
Tízórai	Tej, UHT (1,5 %) ⁷ E: 88kcal, Zsír: 3g, T.zsír: 2g, Feh.: 6g, CH: 9g, H.Cuk: 9g, Só: 0,3g	Karamellás tej ⁷ E: 146kcal, Zsír: 2g, T.zsír: 2g, Feh.: 5g, CH: 27g, H.Cuk: 27g, Só: 0,2g	Tojásrántotta ³ E: 100kcal, Zsír: 8g, T.zsír: 0g, Feh.: 6g, 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	Tej, UHT (1,5 %) ⁷ E: 88kcal, Zsír: 3g, T.zsír: 2g, Feh.: 6g, CH: 9g, H.Cuk: 9g, Só: 0,3g		
	Csirkemell sonka (Kedvenc ízek)	Fatörzs kifli 60 g ^{1,3,7} E: 65kcal, Zsír: 1g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 11g, H.Cuk: 0g, Só: 0,1g	Gyümölcsstea	BRIÓS (47 G) ^{1,3,7} E: 171kcal, Zsír: 4g, T.zsír: 0g, Feh.: 5g, CH: 29g, H.Cuk: 4g, Só: 0,0g	Liga margarin 20% Zsírtartalmú		
	teljesörlésű kenyér ¹		teljesörlésű kenyér ¹ E: 131kcal, Zsír: 1g, T.zsír: 0g, Feh.: 4g, CH: 24g, H.Cuk: 0g, Só: 0,8g		teljesörlésű kenyér ¹		
	paprika E: 4kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 1g, H.Cuk: 0g, Só: 0,0g				Sárgabarack extradzsem E: 25kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 6g, H.Cuk: 0g, Só: 0,0g		
Ebéd	Brokkoli leves ^{1,9} E: 119kcal, Zsír: 8g, T.zsír: 0g, Feh.: 3g, CH: 7g, H.Cuk: 0g, Só: 0,2g	Vajgaluska leves ^{1,3,9} E: 127kcal, Zsír: 7g, T.zsír: 0g, Feh.: 4g, CH: 11g, H.Cuk: 0g, Só: 0,2g	Zöldborsóleves ^{1,3} E: 126kcal, Zsír: 4g, T.zsír: 0g, Feh.: 5g, CH: 18g, H.Cuk: 0g, Só: 0,1g	Zöldség krémleves, piritott zsemlekockával ^{1,9} E: 209kcal, Zsír: 7g, T.zsír: 0g, Feh.: 5g, CH: 30g, H.Cuk: 0g, Só: 0,1g	Csontleves ^{1,3} E: 97kcal, Zsír: 1g, T.zsír: 0g, Feh.: 3g, CH: 12g, H.Cuk: 0g, Só: 0,2g		
	Bolognai spagetti ^{1,3,7} E: 382kcal, Zsír: 12g, T.zsír: 0g, Feh.: 26g, CH: 39g, H.Cuk: 0g, Só: 2,1g	Paraj (spenót) főzelék ^{1,7} E: 253kcal, Zsír: 12g, T.zsír: 1g, Feh.: 8g, CH: 28g, H.Cuk: 4g, Só: 0,2g	Bakonyi sertés tokány ^{1,7} E: 284kcal, Zsír: 19g, T.zsír: 0g, Feh.: 19g, CH: 7g, H.Cuk: 0g, Só: 0,3g	Szölő	Sertés apró ¹ E: 96kcal, Zsír: 4g, T.zsír: 0g, Feh.: 11g, CH: 2g, H.Cuk: 0g, Só: 0,1g		
		Tört burgonya fél adag E: 94kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 3g, CH: 18g, H.Cuk: 0g, Só: 0,0g	Párolt bulgur E: 190kcal, Zsír: 1g, T.zsír: 0g, Feh.: 7g, CH: 42g, H.Cuk: 0g, Só: 0,2g	Párolt rizs	Fejttetbabfőzelék ^{1,7} E: 230kcal, Zsír: 7g, T.zsír: 0g, Feh.: 11g, CH: 30g, H.Cuk: 0g, Só: 0,1g		
		Főtt tojás ³ E: 68kcal, Zsír: 5g, T.zsír: 0g, Feh.: 5g, CH: 0g, H.Cuk: 0g, Só: 0,1g		Sült csirkecombfilé bőr nélkül	Kenyer (félbarna) ¹ E: 78kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 3g, CH: 14g, H.Cuk: 0g, Só: 0,3g		
Uzsonna	Kakaós csiga ^{1,3,7} E: 217kcal, Zsír: 5g, T.zsír: 0g, Feh.: 5g, CH: 39g, H.Cuk: 0g, Só: 0,0g	teljesörlésű kenyér ¹ E: 131kcal, Zsír: 1g, T.zsír: 0g, Feh.: 4g, CH: 24g, H.Cuk: 0g, Só: 0,8g	Császárzsemle ^{1,7} E: 149kcal, Zsír: 2g, T.zsír: 0g, Feh.: 2g, CH: 10g, H.Cuk: 0g, Só: 0,2g	Teljes kiőrlésű zsemle 54 GR ^{1,6} E: 80kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 3g, CH: 15g, H.Cuk: 0g, Só: 0,4g	Tojáskrém ^{3,7,10} E: 42kcal, Zsír: 4g, T.zsír: 0g, Feh.: 2g, CH: 0g, H.Cuk: 0g, Só: 0,1g		
	Alma E: 82kcal, Zsír: 1g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 17g, H.Cuk: 19g, Só: 0,0g	Kaliforniai Paprika E: 6kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 1g, H.Cuk: 0g, Só: 0,0g	Paradicsom	Liga margarin 20% Zsírtartalmú	Vizes zsemle (54 G) ¹ E: 149kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 5g, CH: 31g, H.Cuk: 0g, Só: 0,0g		
		Vegetáriánus pástétom olívaival E: 51kcal, Zsír: 4g, T.zsír: 4g, Feh.: 1g, CH: 1g, H.Cuk: 0g, Só: 0,2g	Sajtkrém , félzsíros Sajtmester E: 36kcal, Zsír: 3g, T.zsír: 2g, Feh.: 2g, CH: 1g, H.Cuk: 1g, Só: 0,2g	Turista felvágott ⁶	PÓRÉHAGYMA E: 11kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 1g, CH: 2g, H.Cuk: 0g, Só: 0,0g		
				Uborka/kigyó/ E: 4kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 1g, H.Cuk: 1g, Só: 0,0g			
Energia:	1 027,63kcal	981,15kcal	1 057,75kcal	1 064,38kcal	964,40kcal	kcal	kcal
Zsír:	30,88g	33,49g	36,81g	29,76g	22,50g	g	g
Telített zsírsav:	2,04g	6,48g	1,84g	3,97g	2,11g	g	g
Fehérje:	45,78g	30,63g	45,62g	42,97g	45,90g	g	g
Szénhidrát:	135,75g	130,35g	111,85g	152,27g	130,91g	g	g
Hozzáadott cukor:	28,50g	39,25g	9,01g	14,32g	9,40g	g	g
Só:	3,44g	1,79g	1,90g	1,42g	1,66g	g	g
MealPlanner / Text and Co Network Kft. www.foxandco.hu	397,20mg	478,94mg	287,81mg	289,82mg	399,42mg	mg	mg

Allergének:

A változás jogát fenntartjuk!