

ÓVODA

Étlap

2026. szeptember 14 - 2026. szeptember 20

Étkezés	2026.09.14 Hétfő	2026.09.15 Kedd	2026.09.16 Szerda	2026.09.17 Csütörtök	2026.09.18 Péntek	2026.09.19 Szombat	2026.09.20 Vasárnap
Tízórai	Tej, kalács ^{1,3,7} E: 251kcal, Zsír: 7g, Tzslír: 2g, Feh.: 10g, CH: 37g, H. Cuk: 9g, Ső: 0,6g	Tej, UHT (1,5 %) ⁷ E: 88kcal, Zsír: 3g, Tzslír: 2g, Feh.: 6g, CH: 9g, H.Cuk: 9g, Ső: 0,3g Szárnyasmájkrém ⁷ E: 42kcal, Zsír: 4g, Tzslír: 0g, Feh.: 2g, CH: 1g, H.Cuk: 0g, Ső: 0,0g Graham kenyér E: 131kcal, Zsír: 1g, Tzslír: 0g, Feh.: 4g, CH: 24g, H.Cuk: 0g, Ső: 0,8g	Kakaó ital ⁷ teljesörlésű kenyér ¹ Csirkemell sonka (Kedvenc ízek) E: 10kcal, Zsír: 0g, Tzslír: 0g, Feh.: 2g, CH: 0g, H.Cuk: 0g, Ső: 0,2g paradicsom E: 9kcal, Zsír: 0g, Tzslír: 0g, Feh.: 0g, CH: 2g, H.Cuk: 0g, Ső: 0,0g	Tejbegríz (tejbedara) kakaó szórattal ^{1,7} E: 281kcal, Zsír: 3g, Tzslír: 2g, Feh.: 10g, CH: 52g, H. Cuk: 15g, Ső: 0,3g	Corn Flakes Tej, UHT (1,5 %) ⁷ E: 66kcal, Zsír: 2g, Tzslír: 2g, Feh.: 5g, CH: 7g, H.Cuk: 7g, Ső: 0,2g		
Ebéd	Lencsegulyás (sertés) csipetkével ^{1,3,9} E: 241kcal, Zsír: 8g, Tzslír: 0g, Feh.: 19g, CH: 22g, H. Cuk: 0g, Ső: 0,3g Szilvás gombóc töltelikes ^{1,3} E: 319kcal, Zsír: 6g, Tzslír: 1g, Feh.: 7g, CH: 58g, H.Cuk: 11g, Ső: 1,0g	Tojásleves, csurgatott ^{1,3} E: 181kcal, Zsír: 15g, Tzslír: 0g, Feh.: 6g, CH: 4g, H.Cuk: 0g, Ső: 0,1g Budapest sertésragu E: 160kcal, Zsír: 7g, Tzslír: 0g, Feh.: 19g, CH: 5g, H.Cuk: 0g, Ső: 0,2g Burgonya köret E: 176kcal, Zsír: 4g, Tzslír: 0g, Feh.: 4g, CH: 28g, H.Cuk: 0g, Ső: 0,0g savanyúság-cékla ¹⁰ E: 21kcal, Zsír: 0g, Tzslír: 0g, Feh.: 1g, CH: 4g, H.Cuk: 0g, Ső: 0,6g	Grízgaluska leves ^{1,3,9} E: 114kcal, Zsír: 5g, Tzslír: 0g, Feh.: 4g, CH: 13g, H.Cuk: 0g, Ső: 0,2g Tököfzelék ^{1,7} E: 159kcal, Zsír: 4g, Tzslír: 0g, Feh.: 5g, CH: 26g, H.Cuk: 0g, Ső: 0,8g Sertéspörkölt feltét ¹ E: 135kcal, Zsír: 7g, Tzslír: 0g, Feh.: 11g, CH: 5g, H.Cuk: 0g, Ső: 0,2g Kenyer (félbarna) ¹ E: 78kcal, Zsír: 0g, Tzslír: 0g, Feh.: 3g, CH: 14g, H.Cuk: 0g, Ső: 0,3g	BrokkolikréMLEVES pirított tökmaggal ^{1,9} E: 134kcal, Zsír: 9g, Tzslír: 0g, Feh.: 5g, CH: 6g, H.Cuk: 2g, Ső: 1,0g Zöldséges halvagdalt tepsiben sütve ^{1,3,4} E: 152kcal, Zsír: 5g, Tzslír: 1g, Feh.: 14g, CH: 11g, H. Cuk: 0g, Ső: 0,3g Petrezselymes rizs E: 227kcal, Zsír: 2g, Tzslír: 0g, Feh.: 4g, CH: 46g, H.Cuk: 0g, Ső: 0,0g Uborkasaláta E: 50kcal, Zsír: 0g, Tzslír: 0g, Feh.: 1g, CH: 11g, H.Cuk: 10g, Ső: 0,0g	Húsleves (sertés), cércnametélttel ^{1,3,9} E: 162kcal, Zsír: 6g, Tzslír: 0g, Feh.: 17g, CH: 9g, H.Cuk: 3g, Ső: 0,6g Főtt hús E: 0kcal, Zsír: 0g, Tzslír: 0g, Feh.: 0g, CH: 0g, H.Cuk: 0g, Ső: 0,0g Paradicsomos káposztafőzelék ^{1,9} E: 391kcal, Zsír: 11g, Tzslír: 0g, Feh.: 5g, CH: 67g, H. Cuk: 25g, Ső: 0,2g teljesörlésű kenyér ¹ E: 79kcal, Zsír: 1g, Tzslír: 0g, Feh.: 3g, CH: 15g, H.Cuk: 0g, Ső: 0,5g		
Uzsonna	gépsonka E: 16kcal, Zsír: 1g, Tzslír: 0g, Feh.: 2g, CH: 0g, H.Cuk: 0g, Ső: 0,1g Liga margarin 20% Zsírtartalmú E: 18kcal, Zsír: 2g, Tzslír: 0g, Feh.: 0g, CH: 0g, H.Cuk: 0g, Ső: 0,1g Teljes kiörlésű zsemle 54 GR ^{1,6} E: 80kcal, Zsír: 0g, Tzslír: 0g, Feh.: 3g, CH: 15g, H.Cuk: 0g, Ső: 0,4g Uborka/kigyó/ E: 5kcal, Zsír: 0g, Tzslír: 0g, Feh.: 0g, CH: 1g, H.Cuk: 1g, Ső: 0,0g	Padlizsánkrém liga margarinnal ¹⁰ E: 28kcal, Zsír: 2g, Tzslír: 0g, Feh.: 1g, CH: 2g, H.Cuk: 0g, Ső: 0,3g Teljes kiörlésű zsemle 54 GR ^{1,6} E: 80kcal, Zsír: 0g, Tzslír: 0g, Feh.: 3g, CH: 15g, H.Cuk: 0g, Ső: 0,4g paprika E: 8kcal, Zsír: 0g, Tzslír: 0g, Feh.: 0g, CH: 1g, H.Cuk: 0g, Ső: 0,0g	Körte E: 58kcal, Zsír: 0g, Tzslír: 0g, Feh.: 0g, CH: 13g, H.Cuk: 0g, Ső: 0,0g BRIÓS (47 G) ^{1,3,7} E: 171kcal, Zsír: 4g, Tzslír: 0g, Feh.: 5g, CH: 29g, H.Cuk: 4g, Ső: 0,0g	Alma E: 82kcal, Zsír: 1g, Tzslír: 0g, Feh.: 0g, CH: 17g, H.Cuk: 19g, Ső: 0,0g Teljes kiörlésű zsemle 54 GR ^{1,6} E: 80kcal, Zsír: 0g, Tzslír: 0g, Feh.: 3g, CH: 15g, H.Cuk: 0g, Ső: 0,4g Sajt, medve(140g/db) ⁷ E: 86kcal, Zsír: 7g, Tzslír: 0g, Feh.: 4g, CH: 2g, H.Cuk: 0g, Ső: 0,5g	Teljes kiörlésű zsemle 54 GR ^{1,6} E: 80kcal, Zsír: 0g, Tzslír: 0g, Feh.: 3g, CH: 15g, H.Cuk: 0g, Ső: 0,4g kaliforniai paprika E: 12kcal, Zsír: 0g, Tzslír: 0g, Feh.: 0g, CH: 2g, H.Cuk: 0g, Ső: 0,0g magyaros vajkrém ⁷ E: 38kcal, Zsír: 4g, Tzslír: 0g, Feh.: 0g, CH: 1g, H.Cuk: 0g, Ső: 0,0g Császárszemle (44 G) ^{1,7} E: 149kcal, Zsír: 2g, Tzslír: 0g, Feh.: 2g, CH: 10g, H.Cuk: 0g, Ső: 0,2g		
Energia:	927,97kcal	914,67kcal	926,30kcal	1 091,02kcal	1 091,89kcal	kcal	kcal
Zsír:	23,78g	36,35g	23,90g	28,25g	25,96g	g	g
Telített zsírsav:	3,22g	2,27g	2,64g	2,97g	1,92g	g	g
Fehérje:	41,35g	44,87g	39,49g	42,25g	36,60g	g	g
Szénhidrát:	132,72g	93,77g	131,42g	160,55g	151,74g	g	g
Hozzáadott cukor:	21,11g	9,56g	13,90g	45,79g	36,26g	g	g
Ső:	2,52g	2,63g	2,48g	2,52g	2,50g	g	g
Ca:	304,36mg	317,64mg	363,07mg	290,44mg	290,98mg	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. Szeszam és abból készült termékek 12. Kén-dioxid 13. Puhatestűek 14. Csillagfűrt
A változás jogát fenntartjuk!