

ÓVODA

Étlap

2026. október 26 - 2026. november 1

Étkezés	2026.10.26 Hétfő	2026.10.27 Kedd	2026.10.28 Szerda	2026.10.29 Csütörtök	2026.10.30 Péntek	2026.10.31 Szombat	2026.11.01 Vasárnap
Tízórai	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: 66kcal, Zsír: 2g, T.zsír: 2g, Feh.: 5g, CH: 7g, H.Cuk: 7g, Ső: 0,2g	Karamellás tej ⁷ E: 157kcal, Zsír: 3g, T.zsír: 2g, Feh.: 7g, CH: 26g, H.Cuk: 15g, Ső: 0,3g BRIÓS (47 G) ^{1,3,7} E: 171kcal, Zsír: 4g, T.zsír: 0g, Feh.: 5g, CH: 29g, H.Cuk: 4g, Ső: 0,0g	Sajtkrém, darált tökmaggal ⁷ E: 120kcal, Zsír: 9g, T.zsír: 5g, Feh.: 7g, CH: 3g, H.Cuk: 0g, Ső: 0,2g Kakaó ital ⁷ E: 114kcal, Zsír: 3g, T.zsír: 2g, Feh.: 6g, CH: 15g, H.Cuk: 9g, Ső: 0,3g Graham kenyér E: 131kcal, Zsír: 1g, T.zsír: 0g, Feh.: 4g, CH: 24g, H.Cuk: 0g, Ső: 0,8g	Joghurt, gyümölcsös Jogobella ^{1,5 DL} ⁷ E: 111kcal, Zsír: 3g, T.zsír: 0g, Feh.: 5g, CH: 15g, H.Cuk: 0g, Ső: 0,1g háztartási keksz ¹ E: 166kcal, Zsír: 3g, T.zsír: 1g, Feh.: 4g, CH: 31g, H.Cuk: 7g, Ső: 0,4g	Zöldfűszeres vajkrém ⁷ E: 38kcal, Zsír: 4g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 0g, H.Cuk: 0g, Ső: 0,0g Retek E: 3kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 0g, H.Cuk: 0g, Ső: 0,0g Tej, UHT (1,5 %) ⁷ E: 88kcal, Zsír: 3g, T.zsír: 2g, Feh.: 6g, CH: 9g, H.Cuk: 9g, Ső: 0,3g Teljes kiőrlésű zsemle 54 GR ^{1,6} E: 80kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 3g, CH: 15g, H.Cuk: 0g, Ső: 0,4g		
Ebéd	Zöldségleves ^{1,9} E: 145kcal, Zsír: 10g, T.zsír: 0g, Feh.: 3g, CH: 11g, H.Cuk: 1g, Ső: 0,6g Paraj (spenót) főzelék ^{1,7} E: 235kcal, Zsír: 12g, T.zsír: 1g, Feh.: 7g, CH: 24g, H.Cuk: 3g, Ső: 0,1g Főtt tojás ³ E: 68kcal, Zsír: 5g, T.zsír: 0g, Feh.: 5g, CH: 0g, H.Cuk: 0g, Ső: 0,1g Tört burgonya fél adag E: 166kcal, Zsír: 5g, T.zsír: 0g, Feh.: 3g, CH: 24g, H.Cuk: 0g, Ső: 0,0g	Tojásleves, csurgatott ^{1,3} E: 137kcal, Zsír: 10g, T.zsír: 0g, Feh.: 6g, CH: 4g, H.Cuk: 0g, Ső: 0,6g Töltött csirkecomb felső ^{1,3} E: 157kcal, Zsír: 9g, T.zsír: 0g, Feh.: 16g, CH: 1g, H.Cuk: 0g, Ső: 0,2g Petrezselymes rizs E: 302kcal, Zsír: 11g, T.zsír: 0g, Feh.: 4g, CH: 46g, H.Cuk: 0g, Ső: 0,0g savanyúság-cékla ¹⁰ E: 12kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 2g, H.Cuk: 0g, Ső: 0,4g	Gulyásleves csipetkével, sertésből ^{1,3,9} E: 193kcal, Zsír: 5g, T.zsír: 0g, Feh.: 14g, CH: 21g, H.Cuk: 0g, Ső: 0,4g Ízes derelye ^{1,3} E: 315kcal, Zsír: 3g, T.zsír: 0g, Feh.: 8g, CH: 62g, H.Cuk: 15g, Ső: 0,2g alma E: 35kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 7g, H.Cuk: 0g, Ső: 0,0g	Zöldségleves ^{1,9} E: 86kcal, Zsír: 6g, T.zsír: 0g, Feh.: 1g, CH: 6g, H.Cuk: 0g, Ső: 0,1g Sárgaborsó főzelék ¹ E: 244kcal, Zsír: 5g, T.zsír: 0g, Feh.: 14g, CH: 36g, H.Cuk: 0g, Ső: 0,0g Vagdalt pogácsa feltét ^{1,3,9} E: 138kcal, Zsír: 7g, T.zsír: 0g, Feh.: 14g, CH: 5g, H.Cuk: 0g, Ső: 0,2g teljesörlésű kenyér ¹ E: 131kcal, Zsír: 1g, T.zsír: 0g, Feh.: 4g, CH: 24g, H.Cuk: 0g, Ső: 0,8g	Csirkebecsinált leves ^{1,9} E: 167kcal, Zsír: 8g, T.zsír: 0g, Feh.: 15g, CH: 7g, H.Cuk: 0g, Ső: 0,2g Káposztás kocka ^{1,3} E: 416kcal, Zsír: 10g, T.zsír: 0g, Feh.: 12g, CH: 68g, H.Cuk: 4g, Ső: 0,5g		
Uzsonna	Zala felvágott ⁶ E: 25kcal, Zsír: 2g, T.zsír: 1g, Feh.: 2g, CH: 0g, H.Cuk: 0g, Ső: 0,3g Teljes kiőrlésű zsemle 54 GR ^{1,6} E: 80kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 3g, CH: 15g, H.Cuk: 0g, Ső: 0,4g Liga margarin 20% Zsírtartalmú E: 18kcal, Zsír: 2g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 0g, H.Cuk: 0g, Ső: 0,1g paprika E: 8kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 1g, H.Cuk: 0g, Ső: 0,0g	Medvehagymás túrókrém ⁷ E: 53kcal, Zsír: 3g, T.zsír: 2g, Feh.: 5g, CH: 1g, H.Cuk: 0g, Ső: 0,0g Uborka/kigyo/ E: 4kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 1g, H.Cuk: 1g, Ső: 0,0g teljesörlésű kenyér ¹ E: 79kcal, Zsír: 1g, T.zsír: 0g, Feh.: 3g, CH: 15g, H.Cuk: 0g, Ső: 0,5g	Kaliforniai Paprika E: 6kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 1g, H.Cuk: 0g, Ső: 0,0g csemege szalámi E: 52kcal, Zsír: 5g, T.zsír: 2g, Feh.: 3g, CH: 0g, H.Cuk: 0g, Ső: 0,4g Liga margarin 20% Zsírtartalmú E: 9kcal, Zsír: 1g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 0g, H.Cuk: 0g, Ső: 0,0g Teljes kiőrlésű zsemle 54 GR ^{1,6} E: 40kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 1g, CH: 8g, H.Cuk: 0g, Ső: 0,2g	Császárszemle ^{1,7} E: 149kcal, Zsír: 2g, T.zsír: 0g, Feh.: 2g, CH: 10g, H.Cuk: 0g, Ső: 0,2g Paradicsomos Tonhalkrém ⁴ E: 67kcal, Zsír: 5g, T.zsír: 0g, Feh.: 5g, CH: 0g, H.Cuk: 0g, Ső: 0,1g Retek E: 3kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 0g, H.Cuk: 0g, Ső: 0,0g	Kakaós csiga ^{1,3,7} E: 217kcal, Zsír: 5g, T.zsír: 0g, Feh.: 5g, CH: 39g, H.Cuk: 0g, Ső: 0,0g Alma E: 82kcal, Zsír: 1g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 17g, H.Cuk: 19g, Ső: 0,0g		
Energia:	933,84kcal	1 071,14kcal	1 014,85kcal	1 094,95kcal	1 090,25kcal	kcal	kcal
Zsír:	40,46g	39,84g	27,05g	31,12g	31,70g	g	g
Telített zsírsav:	3,10g	3,34g	8,59g	1,01g	2,27g	g	g
Fehérje:	31,36g	46,13g	44,13g	49,42g	41,46g	g	g
Szénhidrát:	108,09g	124,89g	140,54g	128,65g	156,23g	g	g
Hozzáadott cukor:	10,60g	19,53g	24,33g	8,22g	32,62g	g	g
Ső:	2,36g	1,91g	2,59g	1,88g	1,38g	g	g
Ca:	416,24mg	315,86mg	340,13mg	339,36mg	310,23mg	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. Szeszamamag és abból készült termékek 12. Kén-dioxid 13. Puhatestűek 14. Csillagfűrt

A változás jogát fenntartjuk!