ÓVODA

Étlap

2026. november 16 - 2026. november 22

Étkezés	2026.11.16 Hétfõ	2026.11.17 Kedd	2026.11.18 Szerda	2026.11.19 Csütörtök	2026.11.20 Péntek	2026.11.21 Szombat	2026.11.22 Vasárnap
Tízórai	Ovis kifli 30 g[1,7] E: 28kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 1g, CH: 5g, H.Cuk: 0g, Só: 0,1g 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	Soproni felvágott E: 25kcal, Zsír: 2g, T.zsír: 0g, Feh.: 2g, CH: 0g, H.Cuk: 0g, Só: 0,2g Gyümölcs tea E: 31kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 7g, H.Cuk: 7g, Só: 0,0g Uborka/kigyó/ E: 4kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 1g, H.Cuk: 1g, Só: 0,0g Liga margarin 20% Zsírtartalmú E: 18kcal, Zsír: 2g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 0g, H.Cuk: 0g, Só: 0,1g teljesörlésû kenyér[1] E: 131kcal, Zsír: 1g, T.zsír: 0g, Feh.: 4g, CH: 24g, H.Cuk: 0g, Só: 0,8g	Tej, UHT (1,5 %)[7] E: 88kcal, Zsír: 3g, T.zsír: 2g, Feh.: 6g, CH: 9g, H.Cuk: 9g, Só: 0,3g Fatörzs kifli 60 g[1,3,7] E: 65kcal, Zsír: 1g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 11g, H.Cuk: 0g, Só: 0,1g	Tejeskávé[7] E: 117kcal, Zsír: 2g, T.zsír: 2g, Feh.: 5g, CH: 20g, H.Cuk: 18g, Só: 0,2g Paradicsom E: 7kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 1g, H.Cuk: 0g, Só: 0,0g teljesörlésû kenyér[1] 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	Magyaros vajkrém[7] E: 38kcal, Zsír: 4g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 1g, H.Cuk: 0g, Só: 0,0g Retek jégcsap E: 5kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 1g, H.Cuk: 1g, Só: 0,0g Graham kenyér E: 78kcal, Zsír: 1g, T.zsír: 0g, Feh.: 3g, CH: 14g, 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		
Ebéd	Almaleves[1,7] E: 336kcal, Zsír: 6g, T.zsír: 0g, Feh.: 8g, CH: 63g, H.Cuk: 30g, Só: 0,0g Csikóstokány[1,7,9] E: 168kcal, Zsír: 11g, T.zsír: 0g, Feh.: 12g, CH: 5g, H.Cuk: 1g, Só: 0,5g Párolt bulgur E: 277kcal, Zsír: 11g, T.zsír: 0g, Feh.: 7g, CH: 42g, H.Cuk: 0g, Só: 0,0g	Zöldségleves rövidmetéltel[1,9] E: 93kcal, Zsír: 3g, T.zsír: 0g, Feh.: 3g, CH: 13g, H.Cuk: 1g, Só: 0,1g Alma E: 82kcal, Zsír: 1g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 17g, H.Cuk: 19g, Só: 0,0g Sóskamártás[1,7] E: 209kcal, Zsír: 12g, T.zsír: 1g, Feh.: 7g, CH: 19g, H.Cuk: 7g, Só: 0,4g Fõtt tojás[3] E: 68kcal, Zsír: 5g, T.zsír: 0g, Feh.: 5g, CH: 0g, H.Cuk: 0g, Só: 0,1g Tört burgonya fél adag E: 158kcal, Zsír: 3g, T.zsír: 0g, Feh.: 4g, CH: 26g, H.Cuk: 0g, Só: 0,0g	Nyírségi gombócleves[1,3,7,9] E: 230kcal, Zsír: 8g, T.zsír: 0g, Feh.: 26g, CH: 13g, H.Cuk: 0g, Só: 0,3g Nudli, porcukor szórattal[1] E: 394kcal, Zsír: 2g, T.zsír: 0g, Feh.: 9g, CH: 81g, H.Cuk: 12g, Só: 1,5g mandarin E: 28kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 6g, H.Cuk: 0g, Só: 0,0g	Sárgaborsókrémleves[1,7] E: 185kcal, Zsír: 5g, T.zsír: 1g, Feh.: 9g, CH: 25g, H.Cuk: 0g, Só: 0,8g Hentes tokány[1] E: 197kcal, Zsír: 11g, T.zsír: 0g, Feh.: 19g, CH: 5g, H.Cuk: 0g, Só: 0,4g Párolt rizs E: 282kcal, Zsír: 1g, T.zsír: 0g, Feh.: 6g, CH: 61g, H.Cuk: 0g, Só: 0,0g	Májgombóc (májgaluska) leves[1,3,9] E: 142kcal, Zsír: 6g, T.zsír: 0g, Feh.: 8g, CH: 14g, H.Cuk: 0g, Só: 0,2g Natúr sertésszelet[1] E: 127kcal, Zsír: 7g, T.zsír: 0g, Feh.: 11g, CH: 4g, H.Cuk: 0g, Só: 0,1g Paradicsomos burgonyafõzelék[1,9] E: 266kcal, Zsír: 10g, T.zsír: 0g, Feh.: 4g, CH: 36g, H.Cuk: 10g, Só: 0,5g teljesörlésû kenyér[1] E: 79kcal, Zsír: 1g, T.zsír: 0g, Feh.: 3g, CH: 15g, H.Cuk: 0g, Só: 0,5g		
Uzsonna	zsemle körözött paprika[1,6,7] E: 147kcal, Zsír: 4g, T.zsír: 1g, Feh.: 8g, CH: 18g, H.Cuk: 0g, Só: 0,4g	Sajt, medve(140g/db)[7] E: 86kcal, Zsír: 7g, T.zsír: 0g, Feh.: 4g, CH: 2g, H.Cuk: 0g, Só: 0,5g Szójás korpás kifli[1,6] E: 61kcal, Zsír: 1g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 12g, H.Cuk: 0g, Só: 0,2g	Tojás karika[3] E: 38kcal, Zsír: 3g, T.zsír: 0g, Feh.: 3g, CH: 0g, 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 PÓRÉHAGYMA E: 11kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 1g, CH: 2g, H.Cuk: 0g, Só: 0,0g Teljes kiõrlésû zsemle 54 GR[1,6] E: 80kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 3g, CH: 15g, H.Cuk: 0g, Só: 0,4g	Trappista sajt[7] E: 36kcal, Zsír: 3g, T.zsír: 2g, Feh.: 2g, CH: 0g, H.Cuk: 0g, Só: 0,2g Liga margarin 20% Zsírtartalmú E: 18kcal, Zsír: 2g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 0g, H.Cuk: 0g, Só: 0,1g Császárzsemle (44 G)[1,7] E: 149kcal, Zsír: 2g, T.zsír: 0g, Feh.: 2g, CH: 10g, H.Cuk: 0g, Só: 0,2g	Csirkemellsonka[6] E: 20kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 3g, CH: 1g, H.Cuk: 0g, Só: 0,3g Teljes kiõrlésû zsemle 54 GR[1,6] E: 80kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 3g, CH: 15g, H.Cuk: 0g, Só: 0,4g Liga margarin 20% Zsírtartalmú E: 18kcal, Zsír: 2g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 0g, H.Cuk: 0g, Só: 0,1g paprika E: 4kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 1g, H.Cuk: 0g, Só: 0,0g		
Energia:	1 062,50kcal	965,52kcal	952,14kcal	1 087,25kcal	943,80kcal	kcal	kcal
Zsír:	35,94g	36,22g	19,72g	28,43g	34,16g	g	g
Telített zsírsav:	3,57g	0,74g	2,27g	4,46g	2,74g	g	g
Fehérje:	41,60g	29,49g	48,32g	46,15g	41,19g	g	g
Szénhidrát:	143,10g	120,53g	138,02g	137,22g	110,75g	g	g
Hozzáadott cukor:	41,06g	34,55g	21,92g	18,13g	20,55g	g	g
Só:	1,42g	2,41g	2,73g	2,50g	2,60g	g	g
Ca:	334,98mg	277,04mg	342,89mg	315,03mg	302,10mg	mg	mg

Allergének: