ÓVODA

Étlap

2026. november 23 - 2026. november 29

Étkezés	2026.11.23 Hétfõ	2026.11.24 Kedd	2026.11.25 Szerda	2026.11.26 Csütörtök	2026.11.27 Péntek	2026.11.28 Szombat	2026.11.29 Vasárnap
Tízórai	Tea E: 32kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 7g, H.Cuk: 7g, Só: 0,0g vaj[7] E: 50kcal, Zsír: 6g, T.zsír: 3g, Feh.: 0g, CH: 0g, H.Cuk: 0g, Só: 0,0g teljesörlésû kenyér[1] E: 105kcal, Zsír: 1g, T.zsír: 0g, Feh.: 4g, CH: 19g, H.Cuk: 0g, Só: 0,6g	Kakaó ital[7] E: 81kcal, Zsír: 2g, T.zsír: 2g, Feh.: 5g, CH: 10g, H.Cuk: 7g, Só: 0,2g Kalács (foszlós)[1,3,7] E: 163kcal, Zsír: 4g, T.zsír: 0g, Feh.: 4g, CH: 27g, H.Cuk: 0g, Só: 0,4g	Tej[7] E: 88kcal, Zsír: 3g, T.zsír: 2g, Feh.: 6g, CH: 9g, H.Cuk: 9g, Só: 0,3g Ovis kifli 30 g[1,7] E: 28kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 1g, CH: 5g, H.Cuk: 0g, Só: 0,1g	Sajtkrém, darált napraforgó maggal[7] E: 86kcal, Zsír: 6g, T.zsír: 5g, Feh.: 4g, CH: 3g, H.Cuk: 0g, Só: 0,2g 100 %-os gyümölcslé E: 82kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 1g, CH: 17g, H.Cuk: 17g, Só: 0,0g Graham kenyér E: 131kcal, Zsír: 1g, T.zsír: 0g, Feh.: 4g, CH: 24g, H.Cuk: 0g, Só: 0,8g paradicsom E: 4kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 1g, H.Cuk: 0g, Só: 0,0g	Tej, UHT (1,5 %)[7] E: 88kcal, Zsír: 3g, T.zsír: 2g, Feh.: 6g, CH: 9g, H.Cuk: 9g, Só: 0,3g Kenyér (félbarna)[1] E: 78kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 3g, CH: 14g, H.Cuk: 0g, Só: 0,3g Sárgabarack extradzsem E: 25kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 6g, H.Cuk: 0g, Só: 0,0g		
Ebéd	Csontleves[1,3] E: 97kcal, Zsír: 1g, T.zsír: 0g, Feh.: 3g, CH: 12g, H.Cuk: 0g, Só: 0,2g Paraj (spenót) fõzelék[1,7] E: 253kcal, Zsír: 12g, T.zsír: 1g, Feh.: 8g, CH: 28g, H.Cuk: 4g, Só: 0,2g 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: 183kcal, Zsír: 10g, T.zsír: 0g, Feh.: 3g, CH: 18g, H.Cuk: 0g, Só: 0,0g	Lencseleves zöldséges[1,7,10] E: 176kcal, Zsír: 7g, T.zsír: 2g, Feh.: 8g, CH: 20g, H.Cuk: 0g, Só: 0,9g Húsos penne[1,3,7,9] E: 421kcal, Zsír: 17g, T.zsír: 0g, Feh.: 24g, CH: 41g, H.Cuk: 0g, Só: 1,2g MANDARIN E: 41kcal, Zsír: 1g, T.zsír: 0g, Feh.: 1g, CH: 9g, H.Cuk: 0g, Só: 0,0g	Sütõtökkrémleves[1] E: 127kcal, Zsír: 5g, T.zsír: 0g, Feh.: 2g, CH: 17g, H.Cuk: 0g, Só: 0,0g Rántott sertés karaj[1,3] E: 266kcal, Zsír: 15g, T.zsír: 1g, Feh.: 19g, CH: 14g, H.Cuk: 0g, Só: 0,5g Kukoricás rizs E: 290kcal, Zsír: 4g, T.zsír: 0g, Feh.: 6g, CH: 57g, H.Cuk: 0g, Só: 0,0g savanyúság-cékla[10] E: 21kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 1g, CH: 4g, H.Cuk: 0g, Só: 0,6g	Zellerleves (magyaros) tésztával[1,3,9] E: 72kcal, Zsír: 2g, T.zsír: 0g, Feh.: 2g, CH: 11g, H.Cuk: 1g, Só: 0,1g Banán E: 105kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 1g, CH: 24g, H.Cuk: 0g, Só: 0,1g Sertésrizottó[7] E: 367kcal, Zsír: 14g, T.zsír: 3g, Feh.: 18g, CH: 40g, H.Cuk: 0g, Só: 0,4g	Tarhonyaleves[1,3,9] E: 98kcal, Zsír: 3g, T.zsír: 0g, Feh.: 2g, CH: 14g, H.Cuk: 1g, Só: 0,2g Székelykáposzta[1,7] E: 447kcal, Zsír: 30g, T.zsír: 0g, Feh.: 20g, CH: 23g, H.Cuk: 0g, Só: 0,2g teljesörlésû kenyér[1] E: 79kcal, Zsír: 1g, T.zsír: 0g, Feh.: 3g, CH: 15g, H.Cuk: 0g, Só: 0,5g		
Uzsonna	Császárzsemle[1,7] E: 149kcal, Zsír: 2g, T.zsír: 0g, Feh.: 2g, CH: 10g, H.Cuk: 0g, Só: 0,2g Uborka/kigyó/ E: 4kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 1g, H.Cuk: 1g, Só: 0,0g Liga margarin 20% Zsírtartalmú E: 36kcal, Zsír: 4g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 0g, H.Cuk: 0g, Só: 0,2g Párizsi felvágott E: 22kcal, Zsír: 2g, T.zsír: 0g, Feh.: 1g, CH: 0g, H.Cuk: 0g, Só: 0,2g	Tonhalkrém[4,10] E: 50kcal, Zsír: 4g, T.zsír: 0g, Feh.: 4g, CH: 0g, H.Cuk: 0g, Só: 0,0g Kaliforniai Paprika E: 6kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 1g, 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	Alma E: 82kcal, Zsír: 1g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 17g, H.Cuk: 19g, Só: 0,0g Májpástétom[10] E: 38kcal, Zsír: 2g, T.zsír: 0g, Feh.: 4g, CH: 1g, H.Cuk: 0g, Só: 0,1g Teljes kiõrlésû zsemle 54 GR[1,6] E: 80kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 3g, CH: 15g, H.Cuk: 0g, Só: 0,4g	Zöldfûszeres túrókrém, teljesörlésû zsemle , retek[1,6,7] E: 112kcal, Zsír: 1g, T.zsír: 0g, Feh.: 7g, CH: 18g, H.Cuk: 0g, Só: 0,5g	Vizes zsemle (54 G)[1] E: 149kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 5g, CH: 31g, H.Cuk: 0g, Só: 0,0g kaliforniai paprika E: 6kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 1g, H.Cuk: 0g, Só: 0,0g VAJKRÉM[7] E: 38kcal, Zsír: 4g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 0g, H.Cuk: 0g, Só: 0,0g		

Energia:	997,99kcal	1 017,68kcal	1 019,93kcal	959,23kcal	1 007,53kcal	kcal	kcal
Zsír:	41,21g	34,90g	30,75g	24,06g	41,92g	g	g
Telített zsírsav:	3,97g	3,53g	3,48g	7,67g	2,03g	g	g
Fehérje:	26,30g	48,10g	40,85g	38,81g	39,40g	g	g
Szénhidrát:	96,25g	123,42g	139,85g	137,73g	112,69g	g	g
Hozzáadott cukor:	11,88g	7,53g	28,86g	18,68g	10,04g	g	g
Só:	1,77g	3,08g	2,06g	1,98g	1,50g	g	g
Ca:	316,51mg	416,90mg	321,00mg	216,37mg	382,10mg	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. Puhatestûek 14. Csillagfürt

A változás jogát fenntartjuk!