

Óvoda

Étlap

2025. szeptember 1 - 2025. szeptember 5

Étkezés	2025.09.01 Hétfő	2025.09.02 Kedd	2025.09.03 Szerda	2025.09.04 Csütörtök	2025.09.05 Péntek
Tízórai	Kakaó ⁷ E: 173kcal, Zsír: 6g, T.zsír: 3g, Feh.: 7g, CH: 23g, Só: 0,3g Pacsní ¹ E: 187kcal, Zsír: 6g, T.zsír: 0g, Feh.: 4g, CH: 28g, Só: 0,2g	Limonádé E: 34kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 7g, Só: 0,0g Padlizsánkrém ^{3,7,10} E: 63kcal, Zsír: 6g, T.zsír: 1g, Feh.: 0g, CH: 2g, Só: 0,0g Kenyér, teljes kiőrlésű ^{1,3,7} E: 118kcal, Zsír: 1g, T.zsír: 0g, Feh.: 5g, CH: 23g, Só: 0,5g	Tej ⁷ E: 97kcal, Zsír: 3g, T.zsír: 2g, Feh.: 7g, CH: 11g, Só: 0,3g Margarin E: 37kcal, Zsír: 4g, T.zsír: 1g, Feh.: 0g, CH: 0g, Só: 0,0g Sajtos stangli ^{1,3,7} E: 88kcal, Zsír: 5g, T.zsír: 0g, Feh.: 2g, CH: 8g, Só: 0,0g	Limonádé E: 34kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 7g, Só: 0,0g Körözött, lilahagymás ⁷ E: 71kcal, Zsír: 3g, T.zsír: 2g, Feh.: 5g, CH: 3g, Só: 0,3g Kenyér, teljes kiőrlésű ^{1,3,7} E: 118kcal, Zsír: 1g, T.zsír: 0g, Feh.: 5g, CH: 23g, Só: 0,5g	Citromos tea E: 34kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 7g, Só: 0,0g Tojásrántotta ³ E: 101kcal, Zsír: 8g, T.zsír: 2g, Feh.: 7g, CH: 0g, Só: 0,4g Kenyér, teljes kiőrlésű ^{1,3,7} E: 118kcal, Zsír: 1g, T.zsír: 0g, Feh.: 5g, CH: 23g, Só: 0,5g
Ebéd	Köménymagleves pirított kenyérkockával ^{1,3,7} E: 63kcal, Zsír: 2g, T.zsír: 0g, Feh.: 2g, CH: 9g, Só: 1,0g Sertéspörkölt E: 220kcal, Zsír: 18g, T.zsír: 1g, Feh.: 9g, CH: 3g, Só: 0,4g Tészta köret ^{1,3} E: 214kcal, Zsír: 4g, T.zsír: 0g, Feh.: 7g, CH: 36g, Só: 0,1g savanyúság E: 9kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 1g, Só: 0,0g	vegyes gyümölcsleves ^{1,7} E: 99kcal, Zsír: 2g, T.zsír: 1g, Feh.: 1g, CH: 16g, Só: 0,2g Sült csirkecomb E: 145kcal, Zsír: 8g, T.zsír: 2g, Feh.: 17g, CH: 1g, Só: 0,2g Párolt rizs E: 236kcal, Zsír: 4g, T.zsír: 1g, Feh.: 4g, CH: 45g, Só: 0,4g savanyúság E: 9kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 1g, Só: 0,0g	Csontleves ^{1,3} E: 95kcal, Zsír: 2g, T.zsír: 0g, Feh.: 4g, CH: 15g, Só: 1,0g Vagdalt pogácsa ^{1,3} E: 206kcal, Zsír: 15g, T.zsír: 1g, Feh.: 12g, CH: 5g, Só: 0,9g Zöldborsó főzelék ^{1,7} E: 206kcal, Zsír: 6g, T.zsír: 1g, Feh.: 11g, CH: 25g, Só: 0,9g	Csokonaileves ^{1,7,9,10} E: 226kcal, Zsír: 13g, T.zsír: 2g, Feh.: 10g, CH: 13g, Só: 1,4g Káposztás kocka ^{1,3} E: 326kcal, Zsír: 6g, T.zsír: 1g, Feh.: 8g, CH: 57g, Só: 0,8g	Fokhagymakrémleves kenyérkockával ^{1,3,7,8} E: 94kcal, Zsír: 5g, T.zsír: 2g, Feh.: 2g, CH: 11g, Só: 1,0g Gyros E: 156kcal, Zsír: 9g, T.zsír: 1g, Feh.: 17g, CH: 1g, Só: 0,8g Kapros öntet ⁷ E: 62kcal, Zsír: 6g, T.zsír: 2g, Feh.: 0g, CH: 1g, Só: 0,5g Friss saláta E: 31kcal, Zsír: 2g, T.zsír: 0g, Feh.: 1g, CH: 3g, Só: 0,1g pita ¹ E: 193kcal, Zsír: 1g, T.zsír: 0g, Feh.: 6g, CH: 39g, Só: 0,9g
Uzsonna	Kenyér, teljes kiőrlésű ^{1,3,7} E: 118kcal, Zsír: 1g, T.zsír: 0g, Feh.: 5g, CH: 23g, Só: 0,5g Csirkemell csemege E: 22kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 0g, Só: 0,0g zöldség E: 4kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 1g, Só: 0,0g margarin E: 37kcal, Zsír: 4g, T.zsír: 1g, Feh.: 0g, CH: 0g, Só: 0,0g	Kifli ^{1,3} E: 167kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 6g, CH: 33g, Só: 0,7g Danone aktíva ⁷ E: 76kcal, Zsír: 3g, T.zsír: 1g, Feh.: 4g, CH: 12g, Só: 0,1g	Kenőmájas ^{6,7} E: 63kcal, Zsír: 6g, T.zsír: 3g, Feh.: 3g, CH: 0g, Só: 0,6g Kenyér, teljes kiőrlésű ^{1,3,7} E: 118kcal, Zsír: 1g, T.zsír: 0g, Feh.: 5g, CH: 23g, Só: 0,5g zöldség E: 4kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 1g, Só: 0,0g	zabrudi ^{5,7} E: 109kcal, Zsír: 6g, T.zsír: 5g, Feh.: 3g, CH: 12g, Só: 0,0g gyümölcs E: 21kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 4g, Só: 0,0g	Kifli ^{1,3} E: 167kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 6g, CH: 33g, Só: 0,7g Gyümölcspüré E: 67kcal, Zsír: 1g, T.zsír: 0g, Feh.: 1g, CH: 15g, Só: 0,0g
Energia:	1 046,10kcal	947,21kcal	913,66kcal	905,29kcal	1 022,35kcal
Zsír:	40,64g	24,58g	41,86g	29,14g	31,68g
Telített zsírsav:	5,48g	5,20g	7,94g	8,84g	6,25g
Fehérje:	35,45g	37,70g	43,78g	30,97g	43,97g
Szénhidrát:	125,85g	140,38g	87,79g	119,53g	133,62g
Só:	2,44g	2,13g	4,14g	2,95g	4,88g
Ca:	293,37mg	281,35mg	410,99mg	190,53mg	194,00mg

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. Szezámag és abból készült termékek 12. Kén-dioxid 13. Puhatestűek 14. Csillagfürt

A változás jogát fenntartjuk!