

Óvoda

Étlap

2025. szeptember 15 - 2025. szeptember 19

Étkezés	2025.09.15 Hétfő	2025.09.16 Kedd	2025.09.17 Szerda	2025.09.18 Csütörtök	2025.09.19 Péntek
Tízórai	Citromos tea E: 34kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 7g, Só: 0,0g Csirkemellsonka ⁶ E: 39kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 7g, CH: 2g, Só: 0,6g Margarin E: 37kcal, Zsír: 4g, T.zsír: 1g, Feh.: 0g, CH: 0g, Só: 0,0g 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	Tejeskávét E: 145kcal, Zsír: 4g, T.zsír: 2g, Feh.: 5g, CH: 21g, Só: 0,2g Pogácsa ^{1,3,7} E: 191kcal, Zsír: 7g, T.zsír: 0g, Feh.: 5g, CH: 27g, Só: 0,5g	Limonádé E: 34kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 7g, Só: 0,0g Margarin E: 37kcal, Zsír: 4g, T.zsír: 1g, Feh.: 0g, CH: 0g, Só: 0,0g Kenyér, teljes kiőrlésű ^{1,3,7} E: 118kcal, Zsír: 1g, T.zsír: 0g, Feh.: 5g, CH: 23g, Só: 0,5g Reszelt sajt ⁷ E: 113kcal, Zsír: 9g, T.zsír: 5g, Feh.: 8g, CH: 1g, Só: 0,4g	Tejbedara (tejbegríz) fahéjas szórattal ^{1,7} E: 276kcal, Zsír: 3g, T.zsír: 2g, Feh.: 10g, CH: 51g, Só: 0,5g	Citromos tea E: 34kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 7g, Só: 0,0g Mexikói felvágott E: 48kcal, Zsír: 3g, T.zsír: 0g, Feh.: 4g, CH: 1g, Só: 0,7g Margarin E: 37kcal, Zsír: 4g, T.zsír: 1g, Feh.: 0g, CH: 0g, Só: 0,0g Kenyér, teljes kiőrlésű ^{1,3,7} E: 118kcal, Zsír: 1g, T.zsír: 0g, Feh.: 5g, CH: 23g, Só: 0,5g
Ebéd	Almaleves ^{1,7} E: 113kcal, Zsír: 3g, T.zsír: 1g, Feh.: 1g, CH: 17g, Só: 0,0g Mézes-mustáros sertés szelet ¹⁰ E: 158kcal, Zsír: 9g, T.zsír: 0g, Feh.: 13g, CH: 6g, Só: 0,8g Párolt rizs E: 237kcal, Zsír: 6g, T.zsír: 1g, Feh.: 4g, CH: 41g, Só: 0,4g	Csurgatott tésztaleves ^{1,3} E: 102kcal, Zsír: 4g, T.zsír: 0g, Feh.: 3g, CH: 13g, Só: 0,9g Töltött káposzta ^{1,3} E: 204kcal, Zsír: 7g, T.zsír: 0g, Feh.: 14g, CH: 20g, Só: 1,5g teljesőrlésű kenyér ^{1,3,7} E: 118kcal, Zsír: 1g, T.zsír: 0g, Feh.: 5g, CH: 23g, Só: 0,5g tejföl ⁷ E: 64kcal, Zsír: 6g, T.zsír: 3g, Feh.: 1g, CH: 2g, Só: 0,1g	Kertészleves ^{1,9} E: 76kcal, Zsír: 3g, T.zsír: 0g, Feh.: 2g, CH: 9g, Só: 0,8g Csirkepaprikás ⁷ E: 204kcal, Zsír: 12g, T.zsír: 3g, Feh.: 15g, CH: 4g, Só: 0,9g Tészta köret ^{1,3} E: 253kcal, Zsír: 4g, T.zsír: 0g, Feh.: 9g, CH: 44g, Só: 0,1g	Lencseleves ^{1,7,10} E: 171kcal, Zsír: 7g, T.zsír: 2g, Feh.: 8g, CH: 18g, Só: 0,8g Panírozott Dínó (baromfivagdalt) E: 246kcal, Zsír: 21g, T.zsír: 4g, Feh.: 8g, CH: 5g, Só: 0,8g Petrezselymes burgonya E: 149kcal, Zsír: 4g, T.zsír: 1g, Feh.: 3g, CH: 25g, Só: 0,6g savanyúság E: 6kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 1g, Só: 0,0g	Májgombóc leves ^{1,3} E: 227kcal, Zsír: 11g, T.zsír: 5g, Feh.: 8g, CH: 23g, Só: 1,0g Túrós csusza ^{1,7} E: 268kcal, Zsír: 7g, T.zsír: 3g, Feh.: 12g, CH: 38g, Só: 0,1g gyümölcs E: 21kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 4g, Só: 0,0g
Uzsonna	Kifli ^{1,3} E: 167kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 6g, CH: 33g, Só: 0,7g kockasajt ⁷ E: 0kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 0g, Só: 0,0g	Túrista felvágott ⁶ E: 111kcal, Zsír: 10g, T.zsír: 4g, Feh.: 4g, CH: 0g, Só: 0,7g Margarin E: 37kcal, Zsír: 4g, T.zsír: 1g, Feh.: 0g, CH: 0g, Só: 0,0g Kenyér, teljes kiőrlésű ^{1,3,7} E: 118kcal, Zsír: 1g, T.zsír: 0g, Feh.: 5g, CH: 23g, Só: 0,5g paprika E: 6kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 1g, Só: 0,0g	Tejszelet E: 132kcal, Zsír: 8g, T.zsír: 3g, Feh.: 3g, CH: 12g, Só: 0,1g gyümölcs E: 21kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 4g, Só: 0,0g	Zsemle ^{1,3,7} E: 152kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 1g, CH: 32g, Só: 0,6g Natur szendvicskrém E: 60kcal, Zsír: 6g, T.zsír: 0g, Feh.: 1g, CH: 2g, Só: 0,2g zöldség E: 4kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 1g, Só: 0,0g	Gyümölcsjoghurt ⁷ E: 119kcal, Zsír: 4g, T.zsír: 2g, Feh.: 4g, CH: 8g, Só: 0,4g Kifli ^{1,3} E: 167kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 6g, CH: 33g, Só: 0,7g
Energia:	905,87kcal	1 095,72kcal	988,01kcal	1 062,86kcal	1 038,31kcal
Zsír:	23,44g	43,96g	41,30g	41,71g	31,33g
Telített zsírsav:	4,10g	11,70g	12,58g	8,70g	11,22g
Fehérje:	35,01g	41,85g	42,26g	31,65g	38,62g
Szénhidrát:	130,61g	131,03g	104,29g	134,04g	138,15g
Só:	3,03g	4,83g	2,87g	3,43g	3,29g
Ca:	114,67mg	417,02mg	426,00mg	324,44mg	266,56mg

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!