

Óvoda

Étlap

2025. október 13 - 2025. október 18

Étkezés	2025.10.13 Hétfő	2025.10.14 Kedd	2025.10.15 Szerda	2025.10.16 Csütörtök	2025.10.17 Péntek	2025.10.18 Szombat
Tízórai	Citromos tea E: 34kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 7g, Só: 0,0g Párizsi⁶ E: 66kcal, Zsír: 5g, T.zsír: 0g, Feh.: 4g, CH: 0g, Só: 0,3g 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	Tej⁷ E: 97kcal, Zsír: 3g, T.zsír: 2g, Feh.: 7g, CH: 11g, Só: 0,3g pogácsa^{1,3,7} E: 217kcal, Zsír: 10g, T.zsír: 0g, Feh.: 5g, CH: 25g, Só: 0,0g	Tej⁷ E: 97kcal, Zsír: 3g, T.zsír: 2g, Feh.: 7g, CH: 11g, Só: 0,3g Kakaós csiga^{1,3,7} E: 141kcal, Zsír: 2g, T.zsír: 0g, Feh.: 3g, CH: 26g, Só: 0,1g	Limonádé E: 34kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 7g, Só: 0,0g Pápai sonka E: 47kcal, Zsír: 2g, T.zsír: 1g, Feh.: 7g, CH: 0g, Só: 0,3g 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	Citromos tea E: 34kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 7g, Só: 0,0g Sülthúskrém^{1,10} E: 89kcal, Zsír: 6g, T.zsír: 1g, Feh.: 5g, CH: 4g, 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 Kenyér, teljes kiőrlésű^{1,3,7} E: 118kcal, Zsír: 1g, T.zsír: 0g, Feh.: 5g, CH: 23g, Só: 0,5g sajtkrém napraforgós⁷ E: 76kcal, Zsír: 8g, T.zsír: 5g, Feh.: 1g, CH: 0g, Só: 0,2g
Ebéd	Becsinált leves^{1,9} E: 248kcal, Zsír: 18g, T.zsír: 0g, Feh.: 13g, CH: 8g, Só: 1,0g Sajtos rúd¹ E: 325kcal, Zsír: 17g, T.zsír: 0g, Feh.: 10g, CH: 34g, Só: 2,1g	Csontleves levesbetéttel¹ E: 69kcal, Zsír: 1g, T.zsír: 0g, Feh.: 3g, CH: 11g, Só: 0,5g Sertéspörkölt E: 220kcal, Zsír: 18g, T.zsír: 1g, Feh.: 9g, CH: 3g, Só: 0,4g Burgonyafőzelék^{1,7} E: 177kcal, Zsír: 7g, T.zsír: 2g, Feh.: 3g, CH: 22g, Só: 0,8g	Almaleves^{1,7} E: 153kcal, Zsír: 4g, T.zsír: 2g, Feh.: 4g, CH: 20g, Só: 0,2g Marinált sült csirkecomb E: 121kcal, Zsír: 5g, T.zsír: 1g, Feh.: 15g, CH: 4g, Só: 0,9g Párolt rizs E: 202kcal, Zsír: 4g, T.zsír: 1g, Feh.: 4g, CH: 37g, Só: 0,4g	Tejes zöldborsóleves^{1,3,7} E: 153kcal, Zsír: 5g, T.zsír: 1g, Feh.: 6g, CH: 19g, Só: 0,9g Bolognai spagetti^{1,3,7} E: 360kcal, Zsír: 12g, T.zsír: 3g, Feh.: 21g, CH: 41g, Só: 0,9g	Tojásleves^{1,3} E: 95kcal, Zsír: 7g, T.zsír: 1g, Feh.: 4g, CH: 4g, Só: 0,3g Párolt rizs E: 202kcal, Zsír: 4g, T.zsír: 1g, Feh.: 4g, CH: 37g, Só: 0,4g Rántott csirkemáj^{1,3} E: 224kcal, Zsír: 13g, T.zsír: 2g, Feh.: 13g, CH: 15g, Só: 0,2g Tartármártás^{3,7,10} E: 71kcal, Zsír: 6g, T.zsír: 1g, Feh.: 0g, CH: 1g, Só: 0,1g	Frankfurti leves^{1,6,7} E: 177kcal, Zsír: 11g, T.zsír: 3g, Feh.: 7g, CH: 8g, Só: 1,0g Ízes bukta^{1,3,7} E: 342kcal, Zsír: 8g, T.zsír: 0g, Feh.: 8g, CH: 65g, Só: 0,6g 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 kockasajt⁷ E: 0kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 0g, Só: 0,0g	Herkules felvágott E: 69kcal, Zsír: 6g, T.zsír: 3g, Feh.: 3g, CH: 0g, 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	Körözött, lilahagymás⁷ E: 80kcal, Zsír: 5g, T.zsír: 3g, Feh.: 4g, CH: 3g, Só: 0,4g Kenyér, teljes kiőrlésű^{1,3,7} E: 118kcal, Zsír: 1g, T.zsír: 0g, Feh.: 5g, CH: 23g, Só: 0,5g	Narancs E: 46kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 1g, CH: 9g, Só: 0,0g Mini piskóta E: 117kcal, Zsír: 5g, T.zsír: 0g, Feh.: 2g, CH: 17g, Só: 0,2g	Gyümölcsjoghurt⁷ E: 99kcal, Zsír: 4g, T.zsír: 2g, Feh.: 4g, CH: 6g, Só: 0,3g Kifli^{1,3} E: 167kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 6g, CH: 33g, Só: 0,7g	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 Zsemle^{1,3,7} E: 152kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 1g, CH: 32g, Só: 0,6g
Energia:	998,14kcal	1 008,24kcal	912,55kcal	910,48kcal	1 097,39kcal	1 004,23kcal
Zsír:	44,93g	50,71g	23,93g	29,20g	40,12g	35,53g
Telített zsírsav:	1,69g	7,92g	8,53g	5,35g	7,80g	8,84g
Fehérje:	36,73g	34,55g	41,66g	41,10g	38,93g	25,16g
Szénhidrát:	106,03g	95,84g	124,88g	117,08g	132,04g	140,94g
Só:	4,53g	2,97g	2,62g	2,82g	2,87g	3,57g
Ca:	76,09mg	352,29mg	519,38mg	260,18mg	322,68mg	146,46mg

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!