

Óvoda

Étlap

2025. december 8 - 2025. december 13

Étkezés	2025.12.08 Hétfő	2025.12.09 Kedd	2025.12.10 Szerda	2025.12.11 Csütörtök	2025.12.12 Péntek	2025.12.13 Szombat
Tízórai	Tej⁷ E: 97kcal, Zsír: 3g, T.zsír: 2g, Feh.: 7g, CH: 11g, Só: 0,3g Olasz felvágott⁶ E: 63kcal, Zsír: 5g, 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: 71kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 3g, CH: 14g, Só: 0,3g	Zabkása banános csokis^{1,7} E: 186kcal, Zsír: 6g, T.zsír: 3g, Feh.: 7g, CH: 24g, Só: 0,4g	Citromos tea E: 34kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 7g, Só: 0,0g Főtt virsli⁶ E: 126kcal, Zsír: 9g, T.zsír: 2g, Feh.: 9g, CH: 2g, Só: 0,2g Mustár¹⁰ E: 51kcal, Zsír: 2g, T.zsír: 0g, Feh.: 2g, CH: 7g, Só: 0,6g Kenyér, teljes kiőrlésű^{1,3,7} E: 118kcal, Zsír: 1g, T.zsír: 0g, Feh.: 5g, CH: 23g, Só: 0,5g	Pacsní¹ E: 187kcal, Zsír: 6g, T.zsír: 0g, Feh.: 4g, CH: 28g, Só: 0,2g Mini joghurt E: 57kcal, Zsír: 1g, T.zsír: 0g, Feh.: 3g, CH: 8g, Só: 0,0g	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 Szendvicskrém E: 30kcal, Zsír: 3g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 1g, Só: 0,1g lilahagyma E: 12kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 2g, Só: 0,0g	Tej⁷ E: 97kcal, Zsír: 3g, T.zsír: 2g, Feh.: 7g, CH: 11g, Só: 0,3g Gabona pehely¹ E: 114kcal, Zsír: 1g, T.zsír: 1g, Feh.: 2g, CH: 22g, Só: 0,3g
Ebéd	Csontleves levesbetéttel¹ E: 69kcal, Zsír: 1g, T.zsír: 0g, Feh.: 3g, CH: 11g, Só: 0,5g Chilisbab E: 390kcal, Zsír: 20g, T.zsír: 1g, Feh.: 17g, CH: 31g, Só: 0,8g Kenyér, teljes kiőrlésű^{1,3,7} E: 71kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 3g, CH: 14g, Só: 0,3g	Zellerkrémleves kenyérkockával^{1,3,7,9} E: 120kcal, Zsír: 5g, T.zsír: 3g, Feh.: 4g, CH: 13g, Só: 0,9g Panírozott Dínó (baromfivagdalt) E: 246kcal, Zsír: 21g, T.zsír: 4g, Feh.: 8g, CH: 5g, Só: 0,8g Burgonyapüré⁷ E: 172kcal, Zsír: 5g, T.zsír: 1g, Feh.: 5g, CH: 28g, Só: 0,2g savanyúság E: 5kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 1g, Só: 0,0g	Sertésbecsinált leves^{1,9} E: 248kcal, Zsír: 18g, T.zsír: 0g, Feh.: 13g, CH: 8g, Só: 1,0g Mákos tészta¹ E: 277kcal, Zsír: 7g, T.zsír: 1g, Feh.: 8g, CH: 46g, Só: 0,5g	Tojásleves^{1,3} E: 132kcal, Zsír: 10g, T.zsír: 2g, Feh.: 7g, CH: 4g, Só: 0,4g Temesvári sertésszelet^{1,7} E: 257kcal, Zsír: 19g, T.zsír: 2g, Feh.: 10g, CH: 6g, Só: 0,8g Párolt rizs E: 202kcal, Zsír: 4g, T.zsír: 1g, Feh.: 4g, CH: 37g, Só: 0,4g	Zöldségleves^{1,3,9} E: 99kcal, Zsír: 3g, T.zsír: 0g, Feh.: 3g, CH: 13g, Só: 0,4g Burgonyafőzelék^{1,7} E: 217kcal, Zsír: 8g, T.zsír: 2g, Feh.: 4g, CH: 26g, Só: 0,8g Sertéspörkölt E: 259kcal, Zsír: 22g, T.zsír: 1g, Feh.: 11g, CH: 3g, Só: 0,4g	Gyümölcsleves^{1,7} E: 94kcal, Zsír: 3g, T.zsír: 1g, Feh.: 1g, CH: 12g, Só: 0,2g Rántott hal (pangasius)^{1,3,4} E: 225kcal, Zsír: 14g, T.zsír: 2g, Feh.: 11g, CH: 13g, Só: 1,0g Rizi-bizi E: 152kcal, Zsír: 3g, T.zsír: 0g, Feh.: 3g, CH: 26g, Só: 0,5g Tartármártás^{3,7,10} E: 114kcal, Zsír: 11g, T.zsír: 2g, Feh.: 0g, CH: 1g, Só: 0,1g
Uzsonna	Kakaós csiga^{1,3,7} E: 202kcal, Zsír: 4g, T.zsír: 0g, Feh.: 5g, CH: 38g, Só: 0,1g gyümölcs E: 21kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 4g, Só: 0,0g	Csemege szalámi E: 129kcal, Zsír: 11g, T.zsír: 0g, Feh.: 7g, CH: 0g, Só: 0,0g 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 zöldség E: 4kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 1g, 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	Sülthúskrém^{1,10} E: 97kcal, Zsír: 6g, T.zsír: 1g, Feh.: 6g, 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 zöldség E: 4kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 1g, Só: 0,0g	Mini piskóta E: 117kcal, Zsír: 5g, T.zsír: 0g, Feh.: 2g, CH: 17g, Só: 0,2g gyümölcs E: 21kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 4g, Só: 0,0g	sonka szelet 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 zöldség E: 4kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 1g, Só: 0,0g
Energia:	1 020,22kcal	1 048,77kcal	1 087,82kcal	1 052,05kcal	906,20kcal	1 001,25kcal
Zsír:	38,67g	53,50g	36,88g	46,62g	41,57g	41,17g
Telített zsírsav:	6,48g	13,65g	4,05g	4,91g	3,46g	10,56g
Fehérje:	40,62g	33,15g	42,58g	38,93g	25,33g	35,53g
Szénhidrát:	122,42g	102,54g	140,95g	111,82g	98,51g	109,28g
Só:	2,81g	2,90g	3,36g	2,65g	2,38g	3,19g
Ca:	308,00mg	343,76mg	211,30mg	217,22mg	147,42mg	439,68mg

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!