Óvoda

Étlap

2026. november 9 - 2026. november 13

Étkezés	2026.11.09 Hétfõ	2026.11.10 Kedd	2026.11.11 Szerda	2026.11.12 Csütörtök	2026.11.13 Péntek
Tízórai	Tej[7] E: 97kcal, Zsír: 3g, T.zsír: 2g, Feh.: 7g, CH: 11g, Só: 0,3g, Ca: 228,0mg Fahéjas csiga E: 192kcal, Zsír: 3g, T.zsír: 0g, Feh.: 4g, CH: 36g, Só: 0,3g, Ca: 0,0mg	Tejeskávé[7] E: 145kcal, Zsír: 4g, T.zsír: 2g, Feh.: 5g, CH: 21g, Só: 0,2g, Ca: 180,0mg Mini kuglóf E: 176kcal, Zsír: 4g, T.zsír: 0g, Feh.: 5g, CH: 29g, Só: 0,2g, Ca: 0,0mg	Citromos tea E: 34kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 7g, Só: 0,0g, Ca: 0,0mg Körözött, lilahagymás[7] E: 80kcal, Zsír: 5g, T.zsír: 3g, Feh.: 4g, CH: 3g, Só: 0,4g, Ca: 82,1mg Kenyér, teljes kiõrlésû[1,3,7] E: 118kcal, Zsír: 1g, T.zsír: 0g, Feh.: 5g, CH: 23g, Só: 0,5g, Ca: 0,0mg	Tej[7] E: 97kcal, Zsír: 3g, T.zsír: 2g, Feh.: 7g, CH: 11g, Só: 0,3g, Ca: 228,0mg almás batyu[1,3,7] E: 153kcal, Zsír: 3g, T.zsír: 0g, Feh.: 4g, CH: 28g, Só: 0,3g, Ca: 0,0mg	Citromos tea E: 34kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 7g, Só: 0,0g, Ca: 0,0mg Mátrai csemege szalámi E: 52kcal, Zsír: 5g, T.zsír: 2g, Feh.: 3g, CH: 0g, Só: 0,4g, Ca: 0,0mg Margarin E: 37kcal, Zsír: 4g, T.zsír: 1g, Feh.: 0g, CH: 0g, Só: 0,0g, Ca: 0,0mg Kenyér, teljes kiõrlésû[1,3,7] E: 118kcal, Zsír: 1g, T.zsír: 0g, Feh.: 5g, CH: 23g, Só: 0,5g, Ca: 0,0mg zöldség E: 4kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 1g, Só: 0,0g, Ca: 0,0mg
Ebéd	Gombaleves[1,7] E: 98kcal, Zsír: 6g, T.zsír: 2g, Feh.: 3g, CH: 4g, Só: 0,8g, Ca: 40,0mg Sertéspörkölt E: 220kcal, Zsír: 18g, T.zsír: 1g, Feh.: 9g, CH: 3g, Só: 0,4g, Ca: 0,0mg Tészta köret[1,3] E: 240kcal, Zsír: 3g, T.zsír: 0g, Feh.: 8g, CH: 44g, Só: 0,1g, Ca: 0,0mg savanyúság E: 8kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 1g, Só: 0,0g, Ca: 0,0mg	Szilvaleves[1,7] E: 100kcal, Zsír: 2g, T.zsír: 1g, Feh.: 1g, CH: 14g, Só: 0,2g, Ca: 40,0mg Natúr sertésszelet[1] E: 145kcal, Zsír: 7g, T.zsír: 0g, Feh.: 12g, CH: 7g, Só: 0,8g, Ca: 0,0mg Burgonyapüré[7] E: 178kcal, Zsír: 5g, T.zsír: 2g, Feh.: 5g, CH: 28g, Só: 0,2g, Ca: 57,0mg savanyúság E: 8kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 1g, Só: 0,0g, Ca: 0,0mg	Csirkegulyás[1,3] E: 187kcal, Zsír: 6g, T.zsír: 0g, Feh.: 15g, CH: 16g, Só: 0,8g, Ca: 0,0mg Tejberizs kakaó szórattal[7] E: 348kcal, Zsír: 10g, T.zsír: 4g, Feh.: 10g, CH: 53g, Só: 0,6g, Ca: 228,0mg	Karfiolleves[1,9] E: 88kcal, Zsír: 3g, T.zsír: 0g, Feh.: 3g, CH: 11g, Só: 0,2g, Ca: 0,0mg Hamburger[1,3,6,7,10] E: 448kcal, Zsír: 22g, T.zsír: 3g, Feh.: 17g, CH: 46g, Só: 0,4g, Ca: 72,0mg	Csontleves levesbetéttel[1,3] E: 75kcal, Zsír: 2g, T.zsír: 0g, Feh.: 3g, CH: 12g, Só: 0,5g, Ca: 0,0mg Paradicsomos káposztafõzelék[1] E: 194kcal, Zsír: 6g, T.zsír: 1g, Feh.: 3g, CH: 32g, Só: 0,8g, Ca: 0,0mg Grillezett virsli E: 148kcal, Zsír: 13g, T.zsír: 0g, Feh.: 7g, CH: 1g, Só: 1,1g, Ca: 0,0mg
Uzsonna	Reszelt sajt[7] E: 113kcal, Zsír: 9g, T.zsír: 5g, Feh.: 8g, CH: 1g, Só: 0,4g, Ca: 206,8mg Margarin E: 37kcal, Zsír: 4g, T.zsír: 1g, Feh.: 0g, CH: 0g, Só: 0,0g, Ca: 0,0mg Zsemle[1,3,7] E: 152kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 1g, CH: 32g, Só: 0,6g, Ca: 0,0mg zöldség E: 4kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 1g, Só: 0,0g, Ca: 0,0mg	Pulykamell sonka E: 33kcal, Zsír: 1g, T.zsír: 0g, Feh.: 5g, CH: 1g, Só: 0,6g, Ca: 0,0mg Margarin E: 37kcal, Zsír: 4g, T.zsír: 1g, Feh.: 0g, CH: 0g, Só: 0,0g, Ca: 0,0mg Kenyér, teljes kiõrlésû[1,3,7] E: 118kcal, Zsír: 1g, T.zsír: 0g, Feh.: 5g, CH: 23g, Só: 0,5g, Ca: 0,0mg zöldség E: 4kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 1g, Só: 0,0g, Ca: 0,0mg	Croissant[1,3,7] E: 235kcal, Zsír: 15g, T.zsír: 5g, Feh.: 4g, CH: 21g, Só: 0,4g, Ca: 0,0mg gyümölcs E: 21kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 4g, Só: 0,0g, Ca: 0,0mg	Baromfi párizsi[1,6] E: 63kcal, Zsír: 5g, T.zsír: 1g, Feh.: 4g, CH: 1g, Só: 0,5g, Ca: 0,0mg Margarin E: 37kcal, Zsír: 4g, T.zsír: 1g, Feh.: 0g, CH: 0g, Só: 0,0g, Ca: 0,0mg Kenyér, teljes kiõrlésû[1,3,7] E: 118kcal, Zsír: 1g, T.zsír: 0g, Feh.: 5g, CH: 23g, Só: 0,5g, Ca: 0,0mg zöldség E: 4kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 1g, Só: 0,0g, Ca: 0,0mg	Kifli[1,3] E: 167kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 6g, CH: 33g, Só: 0,7g, Ca: 0,0mg Túrórudi[7] E: 182kcal, Zsír: 9g, T.zsír: 8g, Feh.: 5g, CH: 20g, Só: 0,0g, Ca: 0,0mg
Energia:	1 160,00kcal	943,77kcal	1 022,34kcal	1 007,63kcal	1 009,42kcal
Zsír:	46,29g	29,21g	36,97g	40,11g	39,73g
Telített zsírsav:	9,90g	7,09g	11,74g	7,65g	11,69g
Fehérje:	40,29g	38,35g	37,26g	39,00g	30,83g
Szénhidrát:	131,30g	125,34g	128,47g	121,20g	128,17g
Só:	2,89g	2,75g	2,61g	2,21g	4,00g
Ca (tej):	474,80mg	277,00mg	310,10mg	300,00mg	0,00mg

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. Szezámmag és abból készült termékek 12. Kén-dioxid 13. Puhatestûek 14. Csillagfürt

A változás jogát fenntartjuk!