

Óvodás étlap

Étlap

2026. június 22 - 2026. június 26

Étkezés	2026.06.22 Hétfő	2026.06.23 Kedd	2026.06.24 Szerda	2026.06.25 Csütörtök	2026.06.26 Péntek
Tízórai	zsemle teljes kiőrlésű 65 g B. szög Pékség B¹ E: 155kcal, Zsír: 1g, Tzsr: 0g, Feh.: 5g, CH: 29g, H.Cuk: 0g, Só: 0,8g Csemege szalámi E: 101kcal, Zsír: 9g, Tzsr: 0g, Feh.: 4g, CH: 0g, H.Cuk: 0g, Só: 0,7g Vajkrém natúr B⁷ E: 76kcal, Zsír: 8g, Tzsr: 4g, Feh.: 1g, CH: 0g, H.Cuk: 0g, Só: 0,0g Tej 1,5 % B reggeli⁷ E: 117kcal, Zsír: 4g, Tzsr: 3g, Feh.: 9g, CH: 12g, H.Cuk: 0g, Só: 0,3g Kigyóuborka E: 6kcal, Zsír: 0g, Tzsr: 0g, Feh.: 1g, CH: 1g, H.Cuk: 0g, Só: 0,0g	Briós B^{1,3,7} E: 173kcal, Zsír: 20g, Tzsr: 2g, Feh.: 4g, CH: 27g, H.Cuk: 0g, Só: 0,6g Karamellás tej B⁷ E: 130kcal, Zsír: 3g, Tzsr: 2g, Feh.: 7g, CH: 19g, H.Cuk: 10g, Só: 0,2g	Zöldáru kápia paprika E: 6kcal, Zsír: 0g, Tzsr: 0g, Feh.: 0g, CH: 1g, H.Cuk: 0g, Só: 0,0g Zala felvágott M.Mentes E: 43kcal, Zsír: 3g, Tzsr: 0g, Feh.: 3g, CH: 0g, H.Cuk: 0g, Só: 0,3g Margarin Delma joghurtos E: 35kcal, Zsír: 4g, Tzsr: 0g, Feh.: 0g, CH: 0g, H.Cuk: 0g, Só: 0,0g Tej 1,5 % B reggeli⁷ E: 117kcal, Zsír: 4g, Tzsr: 3g, Feh.: 9g, CH: 12g, H.Cuk: 0g, Só: 0,3g Kenyér szeletelt¹ E: 104kcal, Zsír: 0g, Tzsr: 0g, Feh.: 3g, CH: 21g, H.Cuk: 0g, Só: 0,6g	Bundás kenyér B sütőben sütve^{1,3,7} E: 177kcal, Zsír: 5g, Tzsr: 1g, Feh.: 8g, CH: 22g, H.Cuk: 0g, Só: 0,7g Tej 1,5 % B reggeli⁷ E: 117kcal, Zsír: 4g, Tzsr: 3g, Feh.: 9g, CH: 12g, H.Cuk: 0g, Só: 0,3g Citromos tea E: 47kcal, Zsír: 0g, Tzsr: 0g, Feh.: 0g, CH: 11g, H.Cuk: 10g, Só: 0,0g	Kalács kakaós^{1,3,7} E: 221kcal, Zsír: 5g, Tzsr: 3g, Feh.: 6g, CH: 38g, H.Cuk: 0g, Só: 0,5g Margarin Delma joghurtos E: 35kcal, Zsír: 4g, Tzsr: 0g, Feh.: 0g, CH: 0g, H.Cuk: 0g, Só: 0,0g Tejeskávé B^{1,7} E: 136kcal, Zsír: 3g, Tzsr: 2g, Feh.: 7g, CH: 21g, H.Cuk: 10g, Só: 0,2g
Ebéd	Zöldborsóleves B^{1,3,7,9,10} E: 72kcal, Zsír: 0g, Tzsr: 0g, Feh.: 4g, CH: 13g, H.Cuk: 0g, Só: 0,9g Burgonyafőzelék B^{1,7,10} E: 211kcal, Zsír: 7g, Tzsr: 2g, Feh.: 5g, CH: 32g, H.Cuk: 0g, Só: 0,5g Majorannás apróhús^{1,10} E: 152kcal, Zsír: 9g, Tzsr: 0g, Feh.: 13g, CH: 4g, H.Cuk: 0g, Só: 0,1g	Reszelt leves B^{1,3,7,9,10} E: 98kcal, Zsír: 2g, Tzsr: 0g, Feh.: 3g, CH: 16g, H.Cuk: 0g, Só: 0,4g Rakott kelkáposzta Z^{1,7,10} E: 426kcal, Zsír: 24g, Tzsr: 4g, Feh.: 21g, CH: 31g, H.Cuk: 0g, Só: 0,5g	Babgulyás^{1,3,7,9,10} E: 158kcal, Zsír: 5g, Tzsr: 0g, Feh.: 13g, CH: 13g, H.Cuk: 0g, Só: 1,2g Alma E: 35kcal, Zsír: 0g, Tzsr: 0g, Feh.: 0g, CH: 7g, H.Cuk: 0g, Só: 0,0g Mákos tészta B^{1,5,6,7,8,10,11,12} E: 355kcal, Zsír: 10g, Tzsr: 2g, Feh.: 11g, CH: 54g, H.Cuk: 5g, Só: 0,1g	Lebbencsleves B^{1,3,7,9,10} E: 103kcal, Zsír: 0g, Tzsr: 0g, Feh.: 4g, CH: 21g, H.Cuk: 0g, Só: 0,9g Sertés sült B Karaj E: 123kcal, Zsír: 8g, Tzsr: 0g, Feh.: 13g, CH: 0g, H.Cuk: 0g, Só: 0,7g Sóskamártás B^{1,7} E: 156kcal, Zsír: 6g, Tzsr: 2g, Feh.: 2g, CH: 22g, H.Cuk: 15g, Só: 0,2g	Vegyes zöldségleves^{1,3,7,9,10} E: 112kcal, Zsír: 0g, Tzsr: 0g, Feh.: 4g, CH: 22g, H.Cuk: 0g, Só: 0,9g Rántott hal (afrikai harcsa)^{1,3,4} E: 154kcal, Zsír: 3g, Tzsr: 0g, Feh.: 14g, CH: 18g, H.Cuk: 0g, Só: 0,5g Kukoricás rizs E: 280kcal, Zsír: 5g, Tzsr: 1g, Feh.: 6g, CH: 53g, H.Cuk: 0g, Só: 0,7g Tartármártás^{3,7,10} E: 65kcal, Zsír: 6g, Tzsr: 2g, Feh.: 0g, CH: 1g, H.Cuk: 0g, Só: 0,3g
Uzsonna	Sárgabarack lekváros kenyér M^{1,3,7,10} E: 205kcal, Zsír: 1g, Tzsr: 0g, Feh.: 4g, CH: 44g, H.Cuk: 0g, Só: 0,7g	Teljes kiőrlésű kenyér B^{1,3,7} E: 92kcal, Zsír: 1g, Tzsr: 0g, Feh.: 3g, CH: 17g, H.Cuk: 0g, Só: 0,5g Májas baromfi családi B^{1,6,10} E: 44kcal, Zsír: 3g, Tzsr: 0g, Feh.: 2g, CH: 2g, H.Cuk: 0g, Só: 0,3g Zöldáru új zöldhagyma E: 0kcal, Zsír: 0g, Tzsr: 0g, Feh.: 0g, CH: 0g, H.Cuk: 0g, Só: 0,0g	kifli teljes kiőrlésű B^{1,7} E: 168kcal, Zsír: 1g, Tzsr: 0g, Feh.: 5g, CH: 33g, H.Cuk: 0g, Só: 0,8g Kockasajt Sajtmester⁷ E: 42kcal, Zsír: 3g, Tzsr: 0g, Feh.: 2g, CH: 1g, H.Cuk: 0g, Só: 0,2g	Sajttal szórt pogácsa B^{1,3,7} E: 227kcal, Zsír: 12g, Tzsr: 0g, Feh.: 5g, CH: 25g, H.Cuk: 0g, Só: 1,4g Banán B E: 126kcal, Zsír: 0g, Tzsr: 0g, Feh.: 2g, CH: 29g, H.Cuk: 0g, Só: 0,1g	Teljes kiőrlésű kenyér B^{1,3,7} E: 92kcal, Zsír: 1g, Tzsr: 0g, Feh.: 3g, CH: 17g, H.Cuk: 0g, Só: 0,5g Toast sonkás szelet E: 25kcal, Zsír: 1g, Tzsr: 0g, Feh.: 3g, CH: 1g, H.Cuk: 0g, Só: 0,5g TV paprika E: 6kcal, Zsír: 0g, Tzsr: 0g, Feh.: 0g, CH: 1g, H.Cuk: 0g, Só: 0,0g Margarin Delma joghurtos E: 35kcal, Zsír: 4g, Tzsr: 0g, Feh.: 0g, CH: 0g, H.Cuk: 0g, Só: 0,0g
Energia:	1 094,53kcal	963,80kcal	1 062,72kcal	1 076,26kcal	1 159,66kcal
Zsír:	38,34g	52,51g	32,12g	35,22g	31,79g
Telített zsírsav:	9,52g	8,07g	5,06g	5,98g	7,99g
Fehérje:	44,77g	40,89g	44,73g	41,89g	42,78g
Szénhidrát:	136,16g	112,81g	143,09g	142,94g	172,31g
Hozzáadott cukor:	g	9,99g	5,00g	24,98g	10,39g
Só:	3,98g	2,58g	3,40g	4,25g	4,14g
Ca (tej):	322,40mg	254,00mg	368,40mg	327,30mg	238,40mg

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. Csillagfű

A változás jogát fenntartjuk!