

Óvodás étlap

Étlap

2025. szeptember 8 - 2025. szeptember 12

Étkezés	2025.09.08 Hétfő	2025.09.09 Kedd	2025.09.10 Szerda	2025.09.11 Csütörtök	2025.09.12 Péntek
Tízórai	zsemle teljes kiőrlésű¹ E: 166kcal, Zsír: 1g, Tzslir: 0g, Feh.: 5g, CH: 33g, H.Cuk: 0g, Só: 0,7g Csemege szalámi E: 76kcal, Zsír: 7g, Tzslir: 0g, Feh.: 3g, CH: 0g, H.Cuk: 0g, Só: 0,5g Margarin Delma E: 35kcal, Zsír: 4g, Tzslir: 0g, Feh.: 0g, CH: 0g, H.Cuk: 0g, Só: 0,1g Tea erdei gyümölcsös E: 29kcal, Zsír: 0g, Tzslir: 0g, Feh.: 0g, CH: 7g, H.Cuk: 7g, Só: 0,0g Kigyóuborka E: 4kcal, Zsír: 0g, Tzslir: 0g, Feh.: 0g, CH: 1g, H.Cuk: 0g, Só: 0,0g	Teljes kiőrlésű kenyér B^{1,3,7} E: 95kcal, Zsír: 0g, Tzslir: 0g, Feh.: 4g, CH: 19g, H.Cuk: 0g, Só: 0,4g Tojásrántotta B³ E: 106kcal, Zsír: 8g, Tzslir: 2g, Feh.: 7g, CH: 0g, H.Cuk: 0g, Só: 0,2g Zöldáru kápia paprika E: 6kcal, Zsír: 0g, Tzslir: 0g, Feh.: 0g, CH: 1g, H.Cuk: 0g, Só: 0,0g tea meggy-berkenye E: 33kcal, Zsír: 0g, Tzslir: 0g, Feh.: 0g, CH: 8g, H.Cuk: 7g, Só: 0,0g	zsemle teljes kiőrlésű¹ E: 166kcal, Zsír: 1g, Tzslir: 0g, Feh.: 5g, CH: 33g, H.Cuk: 0g, Só: 0,7g Májusi csemege felvágott⁶ E: 50kcal, Zsír: 4g, Tzslir: 0g, Feh.: 3g, CH: 1g, H.Cuk: 0g, Só: 0,4g Jégcsapretek E: 4kcal, Zsír: 0g, Tzslir: 0g, Feh.: 0g, CH: 1g, H.Cuk: 0g, Só: 0,0g Margarin Delma E: 35kcal, Zsír: 4g, Tzslir: 0g, Feh.: 0g, CH: 0g, H.Cuk: 0g, Só: 0,1g Tea erdei gyümölcsös E: 29kcal, Zsír: 0g, Tzslir: 0g, Feh.: 0g, CH: 7g, H.Cuk: 7g, Só: 0,0g	Gyümölcs joghurt B⁷ E: 110kcal, Zsír: 3g, Tzslir: 2g, Feh.: 3g, CH: 16g, H.Cuk: 8g, Só: 0,1g Kifli B^{1,3} E: 109kcal, Zsír: 0g, Tzslir: 0g, Feh.: 4g, CH: 23g, H.Cuk: 0g, Só: 0,6g	Briós B^{1,3,7} E: 173kcal, Zsír: 20g, Tzslir: 2g, Feh.: 4g, CH: 27g, H.Cuk: 0g, Só: 0,6g Tejeskávé B^{1,7} E: 144kcal, Zsír: 3g, Tzslir: 2g, Feh.: 7g, CH: 23g, H.Cuk: 12g, Só: 0,2g
Ebéd	Tojásleves köményes^{1,3,7,9,10} E: 153kcal, Zsír: 11g, Tzslir: 2g, Feh.: 7g, CH: 7g, H.Cuk: 0g, Só: 0,3g Hortobágyi csirkeragu 2^{1,7,10} E: 151kcal, Zsír: 15g, Tzslir: 3g, Feh.: 9g, CH: 3g, H.Cuk: 0g, Só: 0,4g Párolt rizs B E: 259kcal, Zsír: 6g, Tzslir: 1g, Feh.: 5g, CH: 46g, H.Cuk: 0g, Só: 0,0g	Brokkolikrémléves B^{1,3,7,9,10} E: 153kcal, Zsír: 10g, Tzslir: 3g, Feh.: 5g, CH: 11g, H.Cuk: 0g, Só: 0,3g Pásztortarhonya Virslivel^{1,3,6,10} E: 416kcal, Zsír: 20g, Tzslir: 2g, Feh.: 15g, CH: 44g, H.Cuk: 0g, Só: 1,7g Uborkasaláta B E: 28kcal, Zsír: 0g, Tzslir: 0g, Feh.: 1g, CH: 6g, H.Cuk: 5g, Só: 0,0g	Gulyásleves B^{1,3,7,9,10} E: 214kcal, Zsír: 10g, Tzslir: 1g, Feh.: 13g, CH: 18g, H.Cuk: 0g, Só: 0,2g Sütőtökös kevert süti^{1,3,5,7,8,10,11,12} E: 310kcal, Zsír: 16g, Tzslir: 2g, Feh.: 8g, CH: 32g, H.Cuk: 12g, Só: 0,1g	Lebbencsleves B^{1,3,7,9,10} E: 111kcal, Zsír: 4g, Tzslir: 0g, Feh.: 3g, CH: 16g, H.Cuk: 0g, Só: 0,1g Teljes kiőrlésű kenyér B^{1,3,7} E: 55kcal, Zsír: 0g, Tzslir: 0g, Feh.: 4g, CH: 19g, H.Cuk: 0g, Só: 0,4g Vagdalt B^{1,3} E: 128kcal, Zsír: 7g, Tzslir: 0g, Feh.: 12g, CH: 4g, H.Cuk: 0g, Só: 0,3g Lencsefőzelék B^{1,7,10} E: 235kcal, Zsír: 9g, Tzslir: 2g, Feh.: 12g, CH: 27g, H.Cuk: 1g, Só: 0,2g Túró rudi^{5,7,8} E: 98kcal, Zsír: 5g, Tzslir: 5g, Feh.: 2g, CH: 12g, H.Cuk: 0g, Só: 0,0g	Vegyes zöldségleves^{1,3,7,9,10} E: 133kcal, Zsír: 3g, Tzslir: 0g, Feh.: 4g, CH: 22g, H.Cuk: 0g, Só: 0,1g Teljes kiőrlésű kenyér B^{1,3,7} E: 55kcal, Zsír: 0g, Tzslir: 0g, Feh.: 4g, CH: 19g, H.Cuk: 0g, Só: 0,4g Rántott hal (afrikai harcsa)^{1,3,4} E: 186kcal, Zsír: 6g, Tzslir: 1g, Feh.: 15g, CH: 18g, H.Cuk: 0g, Só: 0,6g Petrezselymes burgonya B E: 196kcal, Zsír: 5g, Tzslir: 1g, Feh.: 5g, CH: 33g, H.Cuk: 0g, Só: 0,0g Tartármártás^{3,7,10} E: 112kcal, Zsír: 11g, Tzslir: 3g, Feh.: 1g, CH: 2g, H.Cuk: 0g, Só: 0,5g
Uzsonna	Piskóta szelet Dörmi^{1,3,6,7,8} E: 4kcal, Zsír: 0g, Tzslir: 0g, Feh.: 0g, CH: 1g, H.Cuk: 0g, Só: 0,0g Alma E: 45kcal, Zsír: 1g, Tzslir: 0g, Feh.: 1g, CH: 9g, H.Cuk: 0g, Só: 0,0g	Kakaós csiga B^{1,3,7} E: 214kcal, Zsír: 10g, Tzslir: 0g, Feh.: 3g, CH: 27g, H.Cuk: 0g, Só: 0,3g	Nagy kifli^{1,3} E: 93kcal, Zsír: 1g, Tzslir: 0g, Feh.: 3g, CH: 18g, H.Cuk: 0g, Só: 0,3g Májás baromfi családi B^{1,6,10} E: 40kcal, Zsír: 3g, Tzslir: 0g, Feh.: 2g, CH: 1g, H.Cuk: 0g, Só: 0,3g TV paprika E: 6kcal, Zsír: 0g, Tzslir: 0g, Feh.: 0g, CH: 1g, H.Cuk: 0g, Só: 0,0g	Sajtos rúd L^{1,3,7} E: 203kcal, Zsír: 11g, Tzslir: 0g, Feh.: 4g, CH: 20g, H.Cuk: 0g, Só: 0,8g	Kifli B^{1,3} E: 109kcal, Zsír: 0g, Tzslir: 0g, Feh.: 4g, CH: 23g, H.Cuk: 0g, Só: 0,6g Kockasajt Sajtmester⁷ E: 44kcal, Zsír: 4g, Tzslir: 0g, Feh.: 2g, CH: 1g, H.Cuk: 0g, Só: 0,2g
Energia:	922,46kcal	1 050,65kcal	947,81kcal	1 089,74kcal	1 191,76kcal
Zsír:	43,86g	48,26g	37,74g	39,65g	53,00g
Telített zsírsav:	5,68g	6,56g	2,74g	9,96g	8,73g
Fehérje:	29,13g	35,67g	34,23g	43,75g	44,11g
Szénhidrát:	106,37g	115,73g	112,33g	137,28g	167,18g
Hozzáadott cukor:	6,99g	11,99g	19,04g	9,12g	12,39g
Só:	1,93g	2,90g	2,07g	2,76g	3,18g
Ca:	88,09mg	194,11mg	123,72mg	250,20mg	419,56mg

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. Csillagfűrt