

ÓVODA

Étlap

2025. március 10 - 2025. március 14

Étkezés	2025.03.10 Hétfő	2025.03.11 Kedd	2025.03.12 Szerda	2025.03.13 Csütörtök	2025.03.14 Péntek
Tízórai	Margarin/csészés E: 18kcal, Zsír: 2g, T.zsír: 1g, Feh.: 0g, CH: 0g, Cuk: 0g, Só: 0,1g Sárgabarack dzsem E: 39kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 10g, Cuk: 0g, Só: 0,0g Teljes kiőrlésű kenyér¹ E: 130kcal, Zsír: 1g, T.zsír: 0g, Feh.: 4g, CH: 24g, Cuk: 0g, Só: 0,7g Tejeskávé⁷ E: 140kcal, Zsír: 4g, T.zsír: 3g, Feh.: 8g, CH: 18g, Cuk: 17g, Só: 0,3g	Kakaó 1,5%⁷ E: 149kcal, Zsír: 4g, T.zsír: 3g, Feh.: 8g, CH: 20g, Cuk: 22g, Só: 0,3g Retek jégcsap+++ E: 4kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 0g, Cuk: 0g, Só: 0,0g Vajkrém/magyaros⁷ E: 38kcal, Zsír: 4g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 1g, Cuk: 0g, Só: 0,0g Félbarna kenyér+++¹ E: 127kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 4g, CH: 27g, Cuk: 0g, Só: 0,8g	Sonkás felvágott E: 14kcal, Zsír: 1g, T.zsír: 0g, Feh.: 2g, CH: 1g, Cuk: 0g, Só: 0,4g Margarin/csészés E: 18kcal, Zsír: 2g, T.zsír: 1g, Feh.: 0g, CH: 0g, Cuk: 0g, Só: 0,1g Teljes kiőrlésű zsemle+++¹ E: 155kcal, Zsír: 1g, T.zsír: 0g, Feh.: 5g, CH: 29g, Cuk: 0g, Só: 0,6g Tej 1,5%⁷ E: 113kcal, Zsír: 4g, T.zsír: 3g, Feh.: 8g, CH: 12g, Cuk: 12g, Só: 0,3g jégsaláta+++ E: 5kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 0g, Cuk: 0g, Só: 0,0g	Karamellás tej 1,5%⁷ E: 118kcal, Zsír: 3g, T.zsír: 2g, Feh.: 7g, CH: 16g, Cuk: 16g, Só: 0,2g Kevert kuglóf^{1,3,7} E: 155kcal, Zsír: 4g, T.zsír: 2g, Feh.: 4g, CH: 25g, Cuk: 10g, Só: 0,3g	Kenőmájas⁶ E: 40kcal, Zsír: 3g, T.zsír: 2g, Feh.: 2g, CH: 0g, Cuk: 0g, Só: 0,4g Hónapos retek+++ E: 4kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 1g, Cuk: 1g, Só: 0,0g Tej 1,5%⁷ E: 113kcal, Zsír: 4g, T.zsír: 3g, Feh.: 8g, CH: 12g, Cuk: 12g, Só: 0,3g Teljes kiőrlésű kenyér¹ E: 130kcal, Zsír: 1g, T.zsír: 0g, Feh.: 4g, CH: 24g, Cuk: 0g, Só: 0,7g
Ebéd	Panírozott pulykapárizsi+++ E: 176kcal, Zsír: 13g, T.zsír: 0g, Feh.: 5g, CH: 10g, Cuk: 0g, Só: 1,1g Lebbencsleves zöldséggel^{1,3} E: 80kcal, Zsír: 3g, T.zsír: 0g, Feh.: 2g, CH: 12g, Cuk: 3g, Só: 0,2g Zöldborsófőzelék^{1,7} E: 192kcal, Zsír: 7g, T.zsír: 1g, Feh.: 8g, CH: 20g, Cuk: 10g, Só: 0,1g	Vadas csirkemellragú +++^{1,7,10} E: 175kcal, Zsír: 7g, T.zsír: 2g, Feh.: 16g, CH: 11g, Cuk: 7g, Só: 0,4g Vajgaluska leves^{1,3,7} E: 91kcal, Zsír: 5g, T.zsír: 1g, Feh.: 2g, CH: 10g, Cuk: 3g, Só: 0,2g Orsótészta^{1,3} E: 195kcal, Zsír: 2g, T.zsír: 0g, Feh.: 8g, CH: 36g, Cuk: 0g, Só: 0,3g	Zöldséges lencseleves+++^{1,7,10} E: 174kcal, Zsír: 7g, T.zsír: 2g, Feh.: 8g, CH: 20g, Cuk: 2g, Só: 0,4g Paprikás burgonya+++ E: 291kcal, Zsír: 14g, T.zsír: 3g, Feh.: 10g, CH: 30g, Cuk: 2g, Só: 0,5g Céklasaláta¹⁰ E: 10kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 1g, CH: 3g, Cuk: 2g, Só: 0,5g Alma E: 52kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 11g, Cuk: 10g, Só: 0,0g	Tojásleves^{1,3} E: 70kcal, Zsír: 4g, T.zsír: 1g, Feh.: 2g, CH: 6g, Cuk: 0g, Só: 0,2g Barbecue csirkeragu+++ E: 143kcal, Zsír: 3g, T.zsír: 0g, Feh.: 18g, CH: 12g, Cuk: 10g, Só: 0,5g Kukoricás pároltrizs E: 227kcal, Zsír: 6g, T.zsír: 1g, Feh.: 4g, CH: 37g, Cuk: 0g, Só: 0,1g	Burgonyakrémleves⁷ E: 110kcal, Zsír: 4g, T.zsír: 2g, Feh.: 2g, CH: 16g, Cuk: 1g, Só: 0,1g Levesgyöngy^{1,3,7} E: 55kcal, Zsír: 4g, T.zsír: 0g, Feh.: 1g, CH: 4g, Cuk: 0g, Só: 0,1g Harcspaprikás+++^{4,7} E: 153kcal, Zsír: 9g, T.zsír: 2g, Feh.: 14g, CH: 3g, Cuk: 3g, Só: 0,3g Szarvacskás tészta^{1,3} E: 194kcal, Zsír: 2g, T.zsír: 0g, Feh.: 8g, CH: 36g, Cuk: 0g, Só: 0,3g
Uzsonna	főtt tojásrúd caprióvus*** E: 33kcal, Zsír: 2g, T.zsír: 0g, Feh.: 2g, CH: 0g, Cuk: 0g, Só: 0,2g Hónapos retek+++ E: 4kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 1g, Cuk: 1g, Só: 0,0g Margarin/csészés E: 18kcal, Zsír: 2g, T.zsír: 1g, Feh.: 0g, CH: 0g, Cuk: 0g, Só: 0,1g Zsemle+++¹ E: 153kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 5g, CH: 32g, Cuk: 0g, Só: 0,6g	Tonhalkrém+++^{1,3,4,6,7,9} E: 64kcal, Zsír: 7g, T.zsír: 0g, Feh.: 1g, CH: 0g, Cuk: 0g, Só: 0,0g újhagyma+++ E: 6kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 1g, Cuk: 0g, Só: 0,0g Teljes kiőrlésű zsemle***¹ E: 155kcal, Zsír: 1g, T.zsír: 0g, Feh.: 5g, CH: 29g, Cuk: 0g, Só: 0,6g	Gyümölcsjoghurt⁷ E: 106kcal, Zsír: 3g, T.zsír: 2g, Feh.: 5g, CH: 16g, Cuk: 6g, Só: 0,1g Tejes kifli+++^{1,7} E: 154kcal, Zsír: 1g, T.zsír: 1g, Feh.: 5g, CH: 31g, Cuk: 1g, Só: 0,5g	Reszelt sajt⁷ E: 106kcal, Zsír: 8g, T.zsír: 5g, Feh.: 7g, CH: 0g, Cuk: 0g, Só: 0,4g Kígyóuborka E: 4kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 1g, Cuk: 1g, Só: 0,0g Margarin/csészés E: 18kcal, Zsír: 2g, T.zsír: 1g, Feh.: 0g, CH: 0g, Cuk: 0g, Só: 0,1g Teljes kiőrlésű kenyér¹ E: 130kcal, Zsír: 1g, T.zsír: 0g, Feh.: 4g, CH: 24g, Cuk: 0g, Só: 0,7g	Kakaós csiga^{1,3,6,7} E: 247kcal, Zsír: 10g, T.zsír: 5g, Feh.: 4g, CH: 34g, Cuk: 10g, Só: 0,3g

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. Szezám és abból készült termékek 12. Kén-dioxid 13. Puhatestűek 14. Csillagfürt 15. Citrusfélék 16. Banán 17. Kakaófélék