

ÓVODA

Étlap

2025. március 31 - 2025. április 4

Étkezés	2025.03.31 Hétfő	2025.04.01 Kedd	2025.04.02 Szerda	2025.04.03 Csütörtök	2025.04.04 Péntek
<b>Tízórai</b>	<p><b>Tej 1,5%<sup>7</sup></b> E: 113kcal, Zsír: 4g, T.zsír: 3g, Feh.: 8g, CH: 12g, Cuk: 12g, Só: 0,3g</p> <p><b>Csirkemell sonka</b> E: 26kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 4g, CH: 1g, Cuk: 0g, Só: 0,5g</p> <p><b>Margarin/csészés</b> E: 18kcal, Zsír: 2g, T.zsír: 1g, Feh.: 0g, CH: 0g, Cuk: 0g, Só: 0,1g</p> <p><b>Hónapos retek+++</b> E: 4kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 1g, Cuk: 1g, Só: 0,0g</p> <p><b>Teljes kiőrlésű kenyér<sup>1</sup></b> E: 130kcal, Zsír: 1g, T.zsír: 0g, Feh.: 4g, CH: 24g, Cuk: 0g, Só: 0,7g</p>	<p><b>Körözött csészés</b> E: 70kcal, Zsír: 5g, T.zsír: 3g, Feh.: 5g, CH: 2g, Cuk: 1g, Só: 0,4g</p> <p><b>Tej 1,5%<sup>7</sup></b> E: 113kcal, Zsír: 4g, T.zsír: 3g, Feh.: 8g, CH: 12g, Cuk: 12g, Só: 0,3g</p> <p><b>Kígyóuborka</b> E: 4kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 1g, Cuk: 1g, Só: 0,0g</p> <p><b>Teljes kiőrlésű kenyér<sup>1</sup></b> E: 130kcal, Zsír: 1g, T.zsír: 0g, Feh.: 4g, CH: 24g, Cuk: 0g, Só: 0,7g</p>	<p><b>Kakaó 1,5%<sup>7</sup></b> E: 149kcal, Zsír: 4g, T.zsír: 3g, Feh.: 8g, CH: 20g, Cuk: 22g, Só: 0,3g</p> <p><b>Kevert kuglóf<sup>1,3,7</sup></b> E: 155kcal, Zsír: 4g, T.zsír: 2g, Feh.: 4g, CH: 25g, Cuk: 10g, Só: 0,3g</p>	<p><b>Reszelt sajt<sup>7</sup></b> E: 106kcal, Zsír: 8g, T.zsír: 5g, Feh.: 7g, CH: 0g, Cuk: 0g, Só: 0,4g</p> <p><b>Tej 1,5%<sup>7</sup></b> E: 113kcal, Zsír: 4g, T.zsír: 3g, Feh.: 8g, CH: 12g, Cuk: 12g, Só: 0,3g</p> <p><b>Margarin/csészés</b> E: 18kcal, Zsír: 2g, T.zsír: 1g, Feh.: 0g, CH: 0g, Cuk: 0g, Só: 0,1g</p> <p><b>Retek jégcsap+++</b> E: 4kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 0g, Cuk: 0g, Só: 0,0g</p> <p><b>Teljes kiőrlésű zsemle+++<sup>1</sup></b> E: 155kcal, Zsír: 1g, T.zsír: 0g, Feh.: 5g, CH: 29g, Cuk: 0g, Só: 0,6g</p>	<p><b>Margarin/csészés</b> E: 18kcal, Zsír: 2g, T.zsír: 1g, Feh.: 0g, CH: 0g, Cuk: 0g, Só: 0,1g</p> <p><b>Teljes kiőrlésű kenyér kísétkezés<sup>***1</sup></b> E: 130kcal, Zsír: 1g, T.zsír: 0g, Feh.: 4g, CH: 24g, Cuk: 0g, Só: 0,7g</p> <p><b>Méz/maci</b> E: 65kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 16g, Cuk: 16g, Só: 0,0g</p> <p><b>Tejeskáv<sup>7</sup></b> E: 140kcal, Zsír: 4g, T.zsír: 3g, Feh.: 8g, CH: 18g, Cuk: 17g, Só: 0,3g</p>
<b>Ebéd</b>	<p><b>Májgaluska leves+++<sup>1,3</sup></b> E: 151kcal, Zsír: 7g, T.zsír: 1g, Feh.: 8g, CH: 14g, Cuk: 4g, Só: 0,5g</p> <p><b>Parajfőzelék<sup>1,7</sup></b> E: 124kcal, Zsír: 1g, T.zsír: 1g, Feh.: 6g, CH: 20g, Cuk: 5g, Só: 0,1g</p> <p><b>Főtt tojás+++<sup>3</sup></b> E: 50kcal, Zsír: 4g, T.zsír: 1g, Feh.: 4g, CH: 0g, Cuk: 0g, Só: 0,1g</p> <p><b>Sós burgonya/fél adag</b> E: 103kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 3g, CH: 22g, Cuk: 0g, Só: 0,0g</p> <p><b>Narancs</b> E: 56kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 1g, CH: 11g, Cuk: 11g, Só: 0,0g</p>	<p><b>Tárkonyos sertésraguleves+++<sup>1,7</sup></b> E: 190kcal, Zsír: 11g, T.zsír: 3g, Feh.: 12g, CH: 9g, Cuk: 5g, Só: 0,2g</p> <p><b>Rizsfelúj<sup>3,7</sup></b> E: 318kcal, Zsír: 6g, T.zsír: 3g, Feh.: 9g, CH: 55g, Cuk: 18g, Só: 0,3g</p> <p><b>Erdei gyümölcsöntet+++<sup>1</sup></b> E: 20kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 5g, Cuk: 4g, Só: 0,0g</p>	<p><b>Fejtett bableves+++<sup>1,3</sup></b> E: 128kcal, Zsír: 3g, T.zsír: 0g, Feh.: 5g, CH: 19g, Cuk: 2g, Só: 0,4g</p> <p><b>Csirkemell paprikás<sup>1,3,7,9,10</sup></b> E: 169kcal, Zsír: 9g, T.zsír: 3g, Feh.: 17g, CH: 6g, Cuk: 3g, Só: 0,6g</p> <p><b>Galuska (nokedli), házi<sup>1,3</sup></b> E: 211kcal, Zsír: 4g, T.zsír: 1g, Feh.: 6g, CH: 36g, Cuk: 0g, Só: 0,5g</p>	<p><b>Tojásleves<sup>1,3</sup></b> E: 70kcal, Zsír: 4g, T.zsír: 1g, Feh.: 2g, CH: 6g, Cuk: 0g, Só: 0,2g</p> <p><b>Bulguros Rakott zöldbab+++<sup>1,7</sup></b> E: 364kcal, Zsír: 15g, T.zsír: 5g, Feh.: 19g, CH: 34g, Cuk: 5g, Só: 0,1g</p> <p><b>Alma</b> E: 52kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 11g, Cuk: 10g, Só: 0,0g</p>	<p><b>BrokkolikréMLEVES+++<sup>1,7</sup></b> E: 77kcal, Zsír: 4g, T.zsír: 2g, Feh.: 3g, CH: 6g, Cuk: 2g, Só: 0,3g</p> <p><b>Levesgyöngy<sup>1,3,7</sup></b> E: 55kcal, Zsír: 4g, T.zsír: 0g, Feh.: 1g, CH: 4g, Cuk: 0g, Só: 0,1g</p> <p><b>Mexikói sertésragu+++<sup>1</sup></b> E: 170kcal, Zsír: 8g, T.zsír: 2g, Feh.: 14g, CH: 9g, Cuk: 3g, Só: 0,5g</p> <p><b>Törtburgonya</b> E: 180kcal, Zsír: 1g, T.zsír: 0g, Feh.: 5g, CH: 37g, Cuk: 0g, Só: 0,0g</p>
<b>Uzsonna</b>	<p><b>Pizzás csiga<sup>1,7</sup></b> E: 221kcal, Zsír: 12g, T.zsír: 0g, Feh.: 5g, CH: 23g, Cuk: 0g, Só: 0,0g</p>	<p><b>Póréhagyma+++</b> E: 11kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 1g, CH: 2g, Cuk: 2g, Só: 0,0g</p> <p><b>Tojáskrém házi<sup>3,10</sup></b> E: 31kcal, Zsír: 52g, T.zsír: 0g, Feh.: 59g, CH: 3g, Cuk: 2g, Só: 0,3g</p> <p><b>Tejes kifli+++<sup>1,7</sup></b> E: 154kcal, Zsír: 1g, T.zsír: 1g, Feh.: 5g, CH: 31g, Cuk: 1g, Só: 0,5g</p>	<p><b>Zala felvágott</b> E: 38kcal, Zsír: 3g, T.zsír: 1g, Feh.: 3g, CH: 1g, Cuk: 0g, Só: 0,4g</p> <p><b>Margarin/csészés</b> E: 18kcal, Zsír: 2g, T.zsír: 1g, Feh.: 0g, CH: 0g, Cuk: 0g, Só: 0,1g</p> <p><b>Teljes kiőrlésű zsemle+++<sup>1</sup></b> E: 155kcal, Zsír: 1g, T.zsír: 0g, Feh.: 5g, CH: 29g, Cuk: 0g, Só: 0,6g</p> <p><b>jégsaláta+++</b> E: 5kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 0g, Cuk: 0g, Só: 0,0g</p>	<p><b>puding vaníliás<sup>1,7</sup></b> E: 158kcal, Zsír: 4g, T.zsír: 1g, Feh.: 1g, CH: 28g, Cuk: 22g, Só: 0,2g</p>	<p><b>Vajkrém/natúr+++<sup>7</sup></b> E: 57kcal, Zsír: 6g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 0g, Cuk: 0g, Só: 0,0g</p> <p><b>újhagyma+++</b> E: 6kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 1g, Cuk: 0g, Só: 0,0g</p> <p><b>Teljes kiőrlésű zsemle+++<sup>1</sup></b> E: 155kcal, Zsír: 1g, T.zsír: 0g, Feh.: 5g, CH: 29g, Cuk: 0g, Só: 0,6g</p>

**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