

ÓVODA

Étlap

2025. október 20 - 2025. október 24

Étkezés	2025.10.20 Hétfő	2025.10.21 Kedd	2025.10.22 Szerda	2025.10.23 Csütörtök	2025.10.24 Péntek
Tízórai	Tejeskávé⁷ E: 140kcal, Zsír: 4g, T.zsír: 3g, Feh.: 8g, CH: 18g, Cuk: 12g, Só: 0,3g	Kakaó 1,5%⁷ E: 149kcal, Zsír: 4g, T.zsír: 3g, Feh.: 8g, CH: 20g, Cuk: 13g, Só: 0,3g	Tej 1,5%⁷ E: 113kcal, Zsír: 4g, T.zsír: 3g, Feh.: 8g, CH: 12g, Cuk: 12g, Só: 0,3g	Karamellás tej 1,5%⁷ E: 118kcal, Zsír: 3g, T.zsír: 2g, Feh.: 7g, CH: 16g, Cuk: 9g, Só: 0,2g	Tej 1,5%⁷ E: 113kcal, Zsír: 4g, T.zsír: 3g, Feh.: 8g, CH: 12g, Cuk: 12g, Só: 0,3g
	Margarin/csészés E: 18kcal, Zsír: 2g, T.zsír: 1g, Feh.: 0g, CH: 0g, Cuk: 0g, Só: 0,1g	Vajkrém/magyaros⁷ E: 38kcal, Zsír: 4g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 1g, Cuk: 0g, Só: 0,0g	Sonkás felvágott E: 14kcal, Zsír: 1g, T.zsír: 0g, Feh.: 2g, CH: 1g, Cuk: 0g, Só: 0,4g	Kevert kuglóf^{1,3,7} E: 155kcal, Zsír: 4g, T.zsír: 2g, Feh.: 4g, CH: 25g, Cuk: 6g, Só: 0,3g	Kenőmájás⁶ E: 40kcal, Zsír: 3g, T.zsír: 2g, Feh.: 2g, CH: 0g, Cuk: 0g, Só: 0,4g
	Sárgabarack dzsem E: 26kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 6g, Cuk: 5g, Só: 0,0g	Paradicsom E: 7kcal, 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		Kígyóuborka E: 4kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 1g, Cuk: 1g, Só: 0,0g
	Teljes kiőrlésű kenyér¹ E: 130kcal, Zsír: 1g, T.zsír: 0g, Feh.: 4g, CH: 24g, Cuk: 0g, Só: 0,7g	Félbarna kenyér+++¹ E: 127kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 4g, CH: 27g, Cuk: 0g, Só: 0,8g	Zöldpaprika E: 6kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 1g, Cuk: 1g, Só: 0,0g Teljes kiőrlésű zsemle+++¹ E: 155kcal, Zsír: 1g, T.zsír: 0g, Feh.: 5g, CH: 29g, Cuk: 0g, Só: 0,6g		Teljes kiőrlésű kenyér¹ E: 130kcal, Zsír: 1g, T.zsír: 0g, Feh.: 4g, CH: 24g, Cuk: 0g, Só: 0,7g
Ebéd	Lebbencsleves zöldséggel^{1,3} E: 78kcal, Zsír: 2g, T.zsír: 0g, Feh.: 2g, CH: 12g, Cuk: 3g, Só: 0,2g	Vajgaluska leves^{1,3,7} E: 91kcal, Zsír: 5g, T.zsír: 1g, Feh.: 2g, CH: 10g, Cuk: 3g, Só: 0,2g	Zöldséges lencseleves+++^{1,7,10} E: 170kcal, Zsír: 7g, T.zsír: 2g, Feh.: 8g, CH: 19g, Cuk: 3g, Só: 0,4g	Tojásleves^{1,3} E: 70kcal, Zsír: 4g, T.zsír: 1g, Feh.: 2g, CH: 6g, Cuk: 0g, Só: 0,2g	Burgonyakrémleves⁷ E: 110kcal, Zsír: 4g, T.zsír: 2g, Feh.: 2g, CH: 16g, Cuk: 1g, Só: 0,1g
	Zöldborsófőzelék^{1,7} E: 192kcal, Zsír: 7g, T.zsír: 1g, Feh.: 8g, CH: 20g, Cuk: 7g, Só: 0,1g	Vadas csirkemellragu +++^{1,7,10} E: 175kcal, Zsír: 7g, T.zsír: 2g, Feh.: 16g, CH: 11g, Cuk: 4g, Só: 0,4g	Paprikás burgonya+++ E: 291kcal, Zsír: 14g, T.zsír: 3g, Feh.: 10g, CH: 30g, Cuk: 2g, Só: 0,5g	Barbecue csirkeragu+++ E: 143kcal, Zsír: 3g, T.zsír: 0g, Feh.: 18g, CH: 12g, Cuk: 4g, Só: 0,5g	Levesgyöngy^{1,3,7} E: 55kcal, Zsír: 4g, T.zsír: 0g, Feh.: 1g, CH: 4g, Cuk: 0g, Só: 0,1g
	Panírozott pulykapárizsi+++¹ E: 176kcal, Zsír: 13g, T.zsír: 0g, Feh.: 5g, CH: 10g, Cuk: 0g, Só: 1,1g	Orsótészta^{1,3} E: 195kcal, Zsír: 2g, T.zsír: 0g, Feh.: 8g, CH: 36g, Cuk: 0g, Só: 0,3g	Céklasaláta¹⁰ E: 10kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 1g, CH: 3g, Cuk: 2g, Só: 0,5g	Kukoricás párolt rizs E: 227kcal, Zsír: 6g, T.zsír: 1g, Feh.: 4g, CH: 37g, Cuk: 0g, Só: 0,1g	Halas bolognai^{1,3,4} E: 318kcal, Zsír: 9g, T.zsír: 2g, Feh.: 18g, CH: 41g, Cuk: 4g, Só: 1,2g
		Alma E: 52kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 11g, Cuk: 10g, Só: 0,0g			
Uzsonna	főtt tojásrúd caprióvus*** E: 33kcal, Zsír: 2g, T.zsír: 0g, Feh.: 2g, CH: 0g, Cuk: 0g, Só: 0,2g	újhagyma+++ E: 6kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 1g, Cuk: 0g, Só: 0,0g	Gyümölcsjoghurt⁷ E: 106kcal, Zsír: 3g, T.zsír: 2g, Feh.: 5g, CH: 16g, Cuk: 6g, Só: 0,1g	Reszelt sajt⁷ E: 106kcal, Zsír: 8g, T.zsír: 5g, Feh.: 7g, CH: 0g, Cuk: 0g, Só: 0,4g	Kakaós csiga^{1,3,6,7} E: 247kcal, Zsír: 10g, T.zsír: 5g, Feh.: 4g, CH: 34g, Cuk: 10g, Só: 0,3g
	Margarin/csészés E: 18kcal, Zsír: 2g, T.zsír: 1g, Feh.: 0g, CH: 0g, Cuk: 0g, Só: 0,1g	Tonhalkrém házi^{1,3,4,9,10} E: 62kcal, Zsír: 5g, T.zsír: 0g, Feh.: 2g, CH: 1g, Cuk: 0g, Só: 0,4g	Tejes kifli+++^{1,7} E: 154kcal, Zsír: 1g, T.zsír: 1g, Feh.: 5g, CH: 31g, Cuk: 1g, Só: 0,5g	Margarin/csészés E: 18kcal, Zsír: 2g, T.zsír: 1g, Feh.: 0g, CH: 0g, Cuk: 0g, Só: 0,1g	
	Zöldpaprika E: 6kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 1g, Cuk: 1g, Só: 0,0g	Teljes kiőrlésű zsemle***¹ E: 155kcal, Zsír: 1g, T.zsír: 0g, Feh.: 5g, CH: 29g, Cuk: 0g, Só: 0,6g		Kígyóuborka E: 4kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 1g, Cuk: 1g, Só: 0,0g	
	Zsemle+++¹ E: 153kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 5g, CH: 32g, Cuk: 0g, Só: 0,6g			Teljes kiőrlésű kenyér¹ E: 130kcal, Zsír: 1g, T.zsír: 0g, Feh.: 4g, CH: 24g, Cuk: 0g, Só: 0,7g	

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 15. Citrusfélék 16. Banán 17. Kakaófélék