

Étlap Óvoda

Étlap

2025. október 13 - 2025. október 17

| Étkezés           | 2025.10.13<br>Hétfő                                                                                                                                                                                                                                   | 2025.10.14<br>Kedd                                                                                                                                                                                                                                     | 2025.10.15<br>Szerda                                                                                                                                                                                                         | 2025.10.16<br>Csütörtök                                                                                                                                                                                                                      | 2025.10.17<br>Péntek                                                                                                                                                                                         |
|-------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Tízórai           | Kakaó <sup>7</sup><br>Debreceni csirkemell<br>sonka <sup>6</sup><br>Margarin <sup>6</sup><br>Korpás kenyér <sup>1</sup><br>Kígyó uborka<br><br>E: 198kcal<br>Tel.zsír.: 1g<br>CH: 30g<br>Só: 1,0g<br><br>Zsír: 5g<br>Feh.: 9g<br>Cuk.: 5g<br>Ca: 20mg | Gyümölcs tea<br>Párizsi <sup>6</sup><br>Margarin <sup>6</sup><br>Rozsos kenyér <sup>1</sup><br>Paradicsom<br><br>E: 233kcal<br>Tel.zsír.: 1g<br>CH: 33g<br>Só: 2,4g<br><br>Zsír: 8g<br>Feh.: 7g<br>Cuk.: 8g<br>Ca: 9mg                                 | Teavaj <sup>7</sup><br>Kenyér <sup>1</sup><br>Méz<br>Tej <sup>7</sup><br><br>E: 373kcal<br>Tel.zsír.: 7g<br>CH: 50g<br>Só: 1,2g<br><br>Zsír: 14g<br>Feh.: 12g<br>Cuk.: 23g<br>Ca: 259mg                                      | Gyümölcs tea<br>Tojáskrém <sup>3,10</sup><br>Kígyó uborka<br>Félbarna kenyér <sup>1</sup><br><br>E: 235kcal<br>Tel.zsír.: 1g<br>CH: 39g<br>Só: 1,4g<br><br>Zsír: 6g<br>Feh.: 6g<br>Cuk.: 8g<br>Ca: 19mg                                      | 100% Gyümölcslé<br>Burgonyás pogácsa<br><br>E: 319kcal<br>Tel.zsír.: g<br>CH: 48g<br>Só: g<br><br>Zsír: 11g<br>Feh.: 4g<br>Cuk.: g<br>Ca: mg                                                                 |
| Ebéd              | Gombaleves <sup>1,3,9</sup><br>Spagetti carbonara <sup>1,3,7</sup><br>Alma<br><br>E: 519kcal<br>Tel.zsír.: 7g<br>CH: 57g<br>Só: 3,0g<br><br>Zsír: 19g<br>Feh.: 29g<br>Cuk.: 6g<br>Ca: 245mg                                                           | Lebbencsleves<br>zöldséggel <sup>1</sup><br>Sült virsli <sup>6</sup><br>Zöldbabfőzelék <sup>1,7</sup><br>Félbarna kenyér <sup>1</sup><br><br>E: 492kcal<br>Tel.zsír.: 5g<br>CH: 49g<br>Só: 3,2g<br><br>Zsír: 23g<br>Feh.: 21g<br>Cuk.: 9g<br>Ca: 110mg | Zellerkrémleves <sup>1,7</sup><br>Levesgyöngy <sup>1,3,7</sup><br>Budapest sertésragu<br>Bulgur <sup>1</sup><br><br>E: 439kcal<br>Tel.zsír.: 4g<br>CH: 39g<br>Só: 2,0g<br><br>Zsír: 22g<br>Feh.: 23g<br>Cuk.: 2g<br>Ca: 61mg | Zöldségleves tavaszi,<br>eperlevéllel <sup>1,9</sup><br>Sült csirkemell csíkok<br>Meggymártás <sup>7</sup><br>Főtt burgonya<br><br>E: 437kcal<br>Tel.zsír.: 3g<br>CH: 57g<br>Só: 1,9g<br><br>Zsír: 10g<br>Feh.: 26g<br>Cuk.: 21g<br>Ca: 82mg | Szalámis szendvics <sup>1,6</sup><br>Rántott húsos<br>szendvics <sup>1,3</sup><br>Ásványvíz<br><br>E: 469kcal<br>Tel.zsír.: 4g<br>CH: 71g<br>Só: 3,1g<br><br>Zsír: 20g<br>Feh.: 25g<br>Cuk.: 5g<br>Ca: 326mg |
| Uzsonna           | Kenőmájas <sup>6</sup><br>Rozsos kifli<br>Kaliforniai paprika<br><br>E: 227kcal<br>Tel.zsír.: 4g<br>CH: 26g<br>Só: 1,5g<br><br>Zsír: 9g<br>Feh.: 10g<br>Cuk.: 0g<br>Ca: 17mg                                                                          | Milli vaníliás krémtúró <sup>7</sup><br>Kakaós kifli <sup>1</sup><br><br>E: 289kcal<br>Tel.zsír.: 5g<br>CH: 54g<br>Só: 0,6g<br><br>Zsír: 7g<br>Feh.: 12g<br>Cuk.: 23g<br>Ca: 51mg                                                                      | Pulykasonka<br>Margarin <sup>6</sup><br>Császárzsemle <sup>1</sup><br>Kaliforniai paprika<br><br>E: 120kcal<br>Tel.zsír.: 1g<br>CH: 23g<br>Só: 0,8g<br><br>Zsír: 7g<br>Feh.: 8g<br>Cuk.: 0g<br>Ca: 37mg                      | Sajtos kifli <sup>1,7</sup><br>Medve kockasajt <sup>7</sup><br><br>E: 203kcal<br>Tel.zsír.: 3g<br>CH: 24g<br>Só: 1,0g<br><br>Zsír: 5g<br>Feh.: 9g<br>Cuk.: 1g<br>Ca: 150mg                                                                   |                                                                                                                                                                                                              |
| Energia:          | 944,84kcal                                                                                                                                                                                                                                            | 1 013,97kcal                                                                                                                                                                                                                                           | 932,63kcal                                                                                                                                                                                                                   | 875,24kcal                                                                                                                                                                                                                                   | 787,79kcal                                                                                                                                                                                                   |
| Zsír:             | 32,54g                                                                                                                                                                                                                                                | 37,93g                                                                                                                                                                                                                                                 | 42,99g                                                                                                                                                                                                                       | 20,49g                                                                                                                                                                                                                                       | 30,92g                                                                                                                                                                                                       |
| Telített zsírsav: | 11,74g                                                                                                                                                                                                                                                | 11,65g                                                                                                                                                                                                                                                 | 11,66g                                                                                                                                                                                                                       | 6,83g                                                                                                                                                                                                                                        | 4,14g                                                                                                                                                                                                        |
| Fehérje:          | 47,96g                                                                                                                                                                                                                                                | 39,39g                                                                                                                                                                                                                                                 | 43,01g                                                                                                                                                                                                                       | 41,94g                                                                                                                                                                                                                                       | 29,85g                                                                                                                                                                                                       |
| Szénhidrát:       | 112,88g                                                                                                                                                                                                                                               | 136,47g                                                                                                                                                                                                                                                | 111,83g                                                                                                                                                                                                                      | 120,72g                                                                                                                                                                                                                                      | 118,53g                                                                                                                                                                                                      |
| Cukor:            | 9,14g                                                                                                                                                                                                                                                 | 27,09g                                                                                                                                                                                                                                                 | 12,31g                                                                                                                                                                                                                       | 12,75g                                                                                                                                                                                                                                       | 4,64g                                                                                                                                                                                                        |
| Só:               | 5,46g                                                                                                                                                                                                                                                 | 6,15g                                                                                                                                                                                                                                                  | 3,98g                                                                                                                                                                                                                        | 4,35g                                                                                                                                                                                                                                        | 3,13g                                                                                                                                                                                                        |
| Ca:               | 281,89mg                                                                                                                                                                                                                                              | 169,75mg                                                                                                                                                                                                                                               | 356,11mg                                                                                                                                                                                                                     | 250,33mg                                                                                                                                                                                                                                     | 325,88mg                                                                                                                                                                                                     |

**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

A változás jogát fenntartjuk!