

Óvoda

Étkezés	2025.06.16 Hétfő	2025.06.17 Kedd	2025.06.18 Szerda	2025.06.19 Csütörtök	2025.06.20 Péntek
<b>Tízórai</b>	<b>Tea</b> E: 29kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 7g, Cuk: 0g, Só: 0,0g <b>vajkrém natur<sup>7</sup></b> E: 38kcal, Zsír: 4g, T.zsír: 2g, Feh.: 0g, CH: 0g, Cuk: 0g, Só: 0,0g <b>Vizes zsemle<sup>1</sup></b> E: 149kcal, Zsír: 1g, T.zsír: 0g, Feh.: 5g, CH: 31g, Cuk: 0g, Só: 0,8g	<b>Tej<sup>7</sup></b> E: 97kcal, Zsír: 3g, T.zsír: 2g, Feh.: 7g, CH: 11g, Cuk: 11g, Só: 0,3g <b>Kalács<sup>1,3,7</sup></b> E: 161kcal, Zsír: 4g, T.zsír: 2g, Feh.: 5g, CH: 26g, Cuk: 0g, Só: 0,4g	<b>Tea</b> E: 29kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 7g, Cuk: 0g, Só: 0,0g <b>Körözött<sup>7,18</sup></b> E: 52kcal, Zsír: 3g, T.zsír: 2g, Feh.: 4g, CH: 2g, Cuk: 1g, Só: 0,3g <b>Lilahagyma</b> E: 10kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 2g, Cuk: 2g, Só: 0,0g <b>Vizes zsemle<sup>1</sup></b> E: 149kcal, Zsír: 1g, T.zsír: 0g, Feh.: 5g, CH: 31g, Cuk: 0g, Só: 0,8g	<b>Puncsos tej<sup>7</sup></b> E: 127kcal, Zsír: 3g, T.zsír: 2g, Feh.: 7g, CH: 18g, Cuk: 11g, Só: 0,3g <b>Vajaska<sup>1,3</sup></b> E: 146kcal, Zsír: 3g, T.zsír: 2g, Feh.: 6g, CH: 23g, Cuk: 0g, Só: 0,9g	<b>Tea</b> E: 29kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 7g, Cuk: 0g, Só: 0,0g <b>Margarin</b> E: 22kcal, Zsír: 2g, T.zsír: 1g, Feh.: 0g, CH: 0g, Cuk: 0g, Só: 0,1g <b>Fokhagymás felvágott<sup>7</sup></b> E: 86kcal, Zsír: 7g, T.zsír: 0g, Feh.: 2g, CH: 1g, Cuk: 0g, Só: 0,0g <b>Kenyér<sup>1</sup></b> E: 104kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 3g, CH: 22g, Cuk: 0g, Só: 0,6g
<b>Ebéd</b>	<b>Zöldborsóleves<sup>1,3</sup></b> E: 108kcal, Zsír: 4g, T.zsír: 1g, Feh.: 4g, CH: 12g, Cuk: 1g, Só: 0,9g <b>Húsgombóc<sup>3</sup></b> E: 236kcal, Zsír: 18g, T.zsír: 0g, Feh.: 11g, CH: 7g, Cuk: 0g, Só: 0,9g <b>Paradicsommártás<sup>1</sup></b> E: 99kcal, Zsír: 4g, T.zsír: 0g, Feh.: 1g, CH: 14g, Cuk: 0g, Só: 0,5g <b>teljes kiőrlésű kenyér ebéd<sup>1</sup></b> E: 53kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 2g, CH: 9g, Cuk: 0g, Só: 0,3g	<b>Rizsleves tej, tojás, zellermentes</b> E: 128kcal, Zsír: 5g, T.zsír: 1g, Feh.: 2g, CH: 18g, Cuk: 2g, Só: 0,9g <b>Sajtos-tejfölös csirkemell<sup>7</sup></b> E: 189kcal, Zsír: 11g, T.zsír: 5g, Feh.: 21g, CH: 1g, Cuk: 1g, Só: 1,1g <b>Tészta köret<sup>1</sup></b> E: 232kcal, Zsír: 3g, T.zsír: 0g, Feh.: 8g, CH: 44g, Cuk: 0g, Só: 0,1g	<b>Húsleves (sertés), cérnametéllel<sup>1,3</sup></b> E: 75kcal, Zsír: 1g, T.zsír: 0g, Feh.: 3g, CH: 14g, Cuk: 6g, Só: 1,1g <b>Főtt hús</b> E: 207kcal, Zsír: 17g, T.zsír: 0g, Feh.: 12g, CH: 0g, Cuk: 0g, Só: 0,9g <b>Főtt burgonya fél adag</b> E: 64kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 2g, CH: 14g, Cuk: 0g, Só: 0,3g <b>Meggymártás<sup>1,7</sup></b> E: 223kcal, Zsír: 5g, T.zsír: 3g, Feh.: 2g, CH: 40g, Cuk: 8g, Só: 0,1g	<b>BrokkolikréMLEVES<sup>1,3,7</sup></b> E: 90kcal, Zsír: 7g, T.zsír: 2g, Feh.: 2g, CH: 4g, Cuk: 1g, Só: 0,8g <b>Sült csirkecomb</b> E: 244kcal, Zsír: 19g, T.zsír: 3g, Feh.: 17g, CH: 1g, Cuk: 0g, Só: 0,9g <b>Burgonyapüré<sup>7</sup></b> E: 226kcal, Zsír: 12g, T.zsír: 3g, Feh.: 5g, CH: 24g, Cuk: 4g, Só: 0,7g	<b>Szárazbab leves<sup>1,7,9,18</sup></b> E: 181kcal, Zsír: 7g, T.zsír: 2g, Feh.: 8g, CH: 22g, Cuk: 3g, Só: 0,9g <b>Grízes (darás) tészta-barcklekvárral tojásmentes<sup>1</sup></b> E: 325kcal, Zsír: 2g, T.zsír: 0g, Feh.: 8g, CH: 67g, Cuk: 2g, Só: 0,5g <b>teljes kiőrlésű kenyér ebéd<sup>1</sup></b> E: 53kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 2g, CH: 9g, Cuk: 0g, Só: 0,3g
<b>Uzsonna</b>	<b>Csirkemellsonka</b> E: 0kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 0g, Cuk: 0g, Só: 0,0g <b>Zöldáru paprika</b> E: 2kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 0g, Cuk: 0g, Só: 0,0g <b>Margarin</b> E: 22kcal, Zsír: 2g, T.zsír: 1g, Feh.: 0g, CH: 0g, Cuk: 0g, Só: 0,1g <b>Kenyér<sup>1</sup></b> E: 104kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 3g, CH: 22g, Cuk: 0g, Só: 0,6g	<b>Margarin</b> E: 22kcal, Zsír: 2g, T.zsír: 1g, Feh.: 0g, CH: 0g, Cuk: 0g, Só: 0,1g <b>vadász felvágott</b> E: 48kcal, Zsír: 4g, T.zsír: 1g, Feh.: 3g, CH: 0g, Cuk: 0g, Só: 0,6g <b>teljes kiőrlésű kenyér<sup>1</sup></b> E: 107kcal, Zsír: 1g, T.zsír: 0g, Feh.: 4g, CH: 18g, Cuk: 0g, Só: 0,7g <b>Zöldáru uborka</b> E: 1kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 0g, Cuk: 0g, Só: 0,0g	<b>Margarin</b> E: 22kcal, Zsír: 2g, T.zsír: 1g, Feh.: 0g, CH: 0g, Cuk: 0g, Só: 0,1g <b>Méz</b> E: 65kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 16g, Cuk: 0g, Só: 0,0g <b>teljes kiőrlésű kenyér<sup>1</sup></b> E: 107kcal, Zsír: 1g, T.zsír: 0g, Feh.: 4g, CH: 18g, Cuk: 0g, Só: 0,7g	<b>harcsapástétom</b> E: 60kcal, Zsír: 5g, T.zsír: 1g, Feh.: 2g, CH: 1g, Cuk: 0g, Só: 0,2g <b>korpás kifli tej,-tojás,-szójamentes ( kornspitz)<sup>1</sup></b> E: 279kcal, Zsír: 2g, T.zsír: 0g, Feh.: 9g, CH: 50g, Cuk: 2g, Só: 1,5g <b>kápia paprika</b> E: 9kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 2g, Cuk: 0g, Só: 0,0g	<b>Pizzás csiga 50<sup>1,3,7</sup></b> E: 217kcal, Zsír: 11g, T.zsír: 6g, Feh.: 6g, CH: 24g, Cuk: 2g, Só: 1,0g <b>Alma</b> E: 38kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 8g, Cuk: 8g, Só: 0,0g
<b>Energia:</b>	<b>840,04kcal</b>	<b>984,68kcal</b>	<b>1 003,60kcal</b>	<b>1 180,31kcal</b>	<b>1 056,08kcal</b>
<b>Zsír:</b>	<b>34,02g</b>	<b>33,55g</b>	<b>30,44g</b>	<b>51,73g</b>	<b>30,91g</b>
<b>Telített zsírsav:</b>	<b>4,16g</b>	<b>11,19g</b>	<b>5,40g</b>	<b>12,45g</b>	<b>9,28g</b>
<b>Fehérje:</b>	<b>26,97g</b>	<b>49,96g</b>	<b>32,58g</b>	<b>48,50g</b>	<b>29,62g</b>
<b>Szénhidrát:</b>	<b>102,40g</b>	<b>117,82g</b>	<b>144,25g</b>	<b>123,83g</b>	<b>158,98g</b>
<b>Cukor:</b>	<b>2,42g</b>	<b>14,18g</b>	<b>17,96g</b>	<b>17,11g</b>	<b>15,01g</b>
<b>Só:</b>	<b>4,08g</b>	<b>4,07g</b>	<b>4,23g</b>	<b>5,35g</b>	<b>3,41g</b>
<b>Ca:</b>	<b>60,00mg</b>	<b>400,31mg</b>	<b>169,45mg</b>	<b>446,54mg</b>	<b>111,57mg</b>

**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. Szezámmag és abból készült termékek 12. Kén-dioxid 13. Puhatestűek 14. Csillagfürt 15. Citrusfélék 16. Banán 17. kakaófélék 18. Fűszerpaprika 19. Marhahús 20. Paradicsom 21. Málna 22. Eper