

XX.ker óvoda

Étlap

2026. szeptember 14 - 2026. szeptember 18

Étkezés	2026.09.14 Hétfő	2026.09.15 Kedd	2026.09.16 Szerda	2026.09.17 Csütörtök	2026.09.18 Péntek
Tízórai	Tej⁷ E: 100kcal, Zsír: 3g, T.zsír: 2g, Feh.: 7g, CH: 11g, Cuk: 0g, Só: 0,3g, Ca: 240,0mg Párizsi marha E: 44kcal, Zsír: 4g, T.zsír: 1g, Feh.: 2g, CH: 0g, Cuk: 0g, Só: 1,1g, Ca: 0,0mg Margarin E: 22kcal, Zsír: 2g, T.zsír: 1g, Feh.: 0g, CH: 0g, Cuk: 0g, Só: 0,1g, Ca: 0,0mg TK.Kenyér¹ E: 118kcal, Zsír: 1g, T.zsír: 0g, Feh.: 5g, CH: 23g, Cuk: 0g, Só: 0,5g, Ca: 0,0mg	Barackos tea E: 37kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 8g, Cuk: 7g, Só: 0,0g, Ca: 0,0mg Magvas szárnyas májkrém / házi^{7,8} E: 38kcal, Zsír: 2g, T.zsír: 1g, Feh.: 3g, CH: 1g, Cuk: 0g, Só: 0,2g, Ca: 2,0mg Félbarna kenyér¹ E: 130kcal, Zsír: 1g, T.zsír: 0g, Feh.: 5g, CH: 26g, Cuk: 0g, Só: 1,0g, Ca: 0,0mg	Kakaó⁷ E: 161kcal, Zsír: 3g, T.zsír: 2g, Feh.: 7g, CH: 25g, Cuk: 14g, Só: 0,3g, Ca: 240,0mg Foszlós kalács^{1,3,7} E: 202kcal, Zsír: 5g, T.zsír: 2g, Feh.: 6g, CH: 32g, Cuk: 3g, Só: 0,5g, Ca: 0,0mg Teavaj⁷ E: 36kcal, Zsír: 4g, T.zsír: 2g, Feh.: 0g, CH: 0g, Cuk: 0g, Só: 0,0g, Ca: 0,0mg	Gyümölcs tea E: 28kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 7g, Cuk: 7g, Só: 0,0g, Ca: 0,0mg Mátrai csemege szalámi E: 104kcal, Zsír: 9g, T.zsír: 4g, Feh.: 5g, CH: 0g, Cuk: 0g, Só: 0,9g, Ca: 0,0mg Margarin E: 22kcal, Zsír: 2g, T.zsír: 1g, Feh.: 0g, CH: 0g, Cuk: 0g, Só: 0,1g, Ca: 0,0mg TK.Kenyér¹ E: 118kcal, Zsír: 1g, T.zsír: 0g, Feh.: 5g, CH: 23g, Cuk: 0g, Só: 0,5g, Ca: 0,0mg Tv. paprika E: 4kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 1g, Cuk: 0g, Só: 0,0g, Ca: 0,0mg	Citromos tea E: 37kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 8g, Cuk: 7g, Só: 0,0g, Ca: 0,0mg Trappista sajt⁷ E: 112kcal, Zsír: 8g, T.zsír: 5g, Feh.: 8g, CH: 0g, Cuk: 0g, Só: 0,7g, Ca: 180,0mg Margarin E: 22kcal, Zsír: 2g, T.zsír: 1g, Feh.: 0g, CH: 0g, Cuk: 0g, Só: 0,1g, Ca: 0,0mg TK.Kenyér¹ E: 118kcal, Zsír: 1g, T.zsír: 0g, Feh.: 5g, CH: 23g, Cuk: 0g, Só: 0,5g, Ca: 0,0mg Kígyóborka E: 2kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 0g, Cuk: 0g, Só: 0,0g, Ca: 0,0mg
Ebéd	Bagolyborsóleves sertéshússal¹ E: 236kcal, Zsír: 14g, T.zsír: 0g, Feh.: 17g, CH: 29g, Cuk: 0g, Só: 0,9g, Ca: 0,0mg Tészta köret¹ E: 241kcal, Zsír: 4g, T.zsír: 1g, Feh.: 8g, CH: 44g, Cuk: 0g, Só: 0,1g, Ca: 0,0mg Tejfölös túró⁷ E: 50kcal, Zsír: 3g, T.zsír: 2g, Feh.: 4g, CH: 1g, Cuk: 0g, Só: 0,1g, Ca: 30,0mg Félbarna kenyér¹ E: 52kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 2g, CH: 10g, Cuk: 0g, Só: 0,4g, Ca: 0,0mg Alma E: 52kcal, Zsír: 1g, T.zsír: 0g, Feh.: 1g, CH: 11g, Cuk: 0g, Só: 0,0g, Ca: 0,0mg	Zöldségkrémleves^{1,7,9} E: 117kcal, Zsír: 8g, T.zsír: 0g, Feh.: 3g, CH: 7g, Cuk: 0g, Só: 0,9g, Ca: 0,0mg Levesgyöngy betét^{1,3,7} E: 33kcal, Zsír: 2g, T.zsír: 0g, Feh.: 1g, CH: 3g, Cuk: 0g, Só: 0,1g, Ca: 0,0mg Sertéssült (karaj) E: 112kcal, Zsír: 7g, T.zsír: 0g, Feh.: 11g, CH: 1g, Cuk: 0g, Só: 0,8g, Ca: 0,0mg Kapormártás^{1,7} E: 85kcal, Zsír: 6g, T.zsír: 2g, Feh.: 1g, CH: 7g, Cuk: 1g, Só: 0,5g, Ca: 20,0mg Zöldséges kuskusz E: 248kcal, Zsír: 3g, T.zsír: 0g, Feh.: 8g, CH: 44g, Cuk: 0g, Só: 0,5g, Ca: 0,0mg	Csontleves eperlevéllel¹ E: 78kcal, Zsír: 1g, T.zsír: 0g, Feh.: 3g, CH: 13g, Cuk: 0g, Só: 1,0g, Ca: 0,0mg Csirkepörkölt E: 151kcal, Zsír: 9g, T.zsír: 1g, Feh.: 13g, CH: 3g, Cuk: 0g, Só: 0,8g, Ca: 0,0mg Zöldbabfőzelék^{1,7} E: 149kcal, Zsír: 7g, T.zsír: 2g, Feh.: 5g, CH: 16g, Cuk: 0g, Só: 0,8g, Ca: 20,0mg Félbarna kenyér¹ E: 52kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 2g, CH: 10g, Cuk: 0g, Só: 0,4g, Ca: 0,0mg	Olasz paradicsomleves¹ E: 111kcal, Zsír: 4g, T.zsír: 0g, Feh.: 2g, CH: 16g, Cuk: 4g, Só: 0,8g, Ca: 0,0mg Kelbimbós sertésragu /önálló/ E: 148kcal, Zsír: 9g, T.zsír: 0g, Feh.: 14g, CH: 2g, Cuk: 0g, Só: 0,9g, Ca: 0,0mg Párolt rizs E: 229kcal, Zsír: 4g, T.zsír: 0g, Feh.: 4g, CH: 42g, Cuk: 0g, Só: 0,5g, Ca: 0,0mg Sajt szórát⁷ E: 71kcal, Zsír: 5g, T.zsír: 3g, Feh.: 5g, CH: 0g, Cuk: 0g, Só: 0,4g, Ca: 160,0mg	Ivólé E: 23kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 6g, Cuk: 0g, Só: 0,0g, Ca: 0,0mg Gombás bolognai spagetti¹ E: 361kcal, Zsír: 14g, T.zsír: 0g, Feh.: 15g, CH: 41g, Cuk: 0g, Só: 0,8g, Ca: 0,0mg Sajt szórát⁷ E: 71kcal, Zsír: 5g, T.zsír: 3g, Feh.: 5g, CH: 0g, Cuk: 0g, Só: 0,4g, Ca: 160,0mg
Uzsonna	Zöldfűszeres vajkrém⁷ E: 38kcal, Zsír: 4g, T.zsír: 2g, Feh.: 0g, CH: 0g, Cuk: 0g, Só: 0,0g, Ca: 0,0mg Zsemle¹ E: 137kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 5g, CH: 29g, Cuk: 0g, Só: 0,8g, Ca: 0,0mg	Főtt tojás³ E: 83kcal, Zsír: 6g, T.zsír: 2g, Feh.: 7g, CH: 0g, Cuk: 0g, Só: 0,2g, Ca: 0,0mg Margarin E: 22kcal, Zsír: 2g, T.zsír: 1g, Feh.: 0g, CH: 0g, Cuk: 0g, Só: 0,1g, Ca: 0,0mg TK.Kenyér¹ E: 118kcal, Zsír: 1g, T.zsír: 0g, Feh.: 5g, CH: 23g, Cuk: 0g, Só: 0,5g, Ca: 0,0mg Lilahagyma E: 8kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 2g, Cuk: 0g, Só: 0,0g, Ca: 0,0mg	Csirkemellsonka⁶ E: 39kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 7g, CH: 2g, Cuk: 0g, Só: 0,7g, Ca: 0,0mg Margarin E: 22kcal, Zsír: 2g, T.zsír: 1g, Feh.: 0g, CH: 0g, Cuk: 0g, Só: 0,1g, Ca: 0,0mg Tk. Zsemle¹ E: 137kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 5g, CH: 29g, Cuk: 0g, Só: 0,8g, Ca: 0,0mg Kápia paprika E: 6kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 1g, Cuk: 0g, Só: 0,0g, Ca: 0,0mg	Mozzarellás sajtkrém⁷ E: 85kcal, Zsír: 8g, T.zsír: 5g, Feh.: 2g, CH: 0g, Cuk: 0g, Só: 0,3g, Ca: 57,7mg Félbarna kenyér¹ E: 130kcal, Zsír: 1g, T.zsír: 0g, Feh.: 5g, CH: 26g, Cuk: 0g, Só: 1,0g, Ca: 0,0mg	Túrós batyu^{1,3,7} E: 233kcal, Zsír: 4g, T.zsír: 0g, Feh.: 8g, CH: 39g, Cuk: 0g, Só: 0,0g, Ca: 0,0mg

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. Csillagfű 15. Édesítőszer tartalmaz

A változás jogát fenntartjuk!