

XX.ker óvoda

Étlap

2026. november 2 - 2026. november 6

Étkezés	2026.11.02 Hétfő	2026.11.03 Kedd	2026.11.04 Szerda	2026.11.05 Csütörtök	2026.11.06 Péntek
Tízórai	Barackos tea E: 37kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 8g, Cuk: 7g, Só: 0,0g, Ca: 0,0mg Szendvics sonka ⁶ E: 15kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 3g, CH: 0g, Cuk: 0g, Só: 0,4g, Ca: 0,0mg Margarin E: 22kcal, Zsír: 2g, T.zsír: 1g, Feh.: 0g, CH: 0g, Cuk: 0g, Só: 0,1g, Ca: 0,0mg Zsemle ¹ E: 137kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 5g, CH: 29g, Cuk: 0g, Só: 0,8g, Ca: 0,0mg	Tejeskávé ⁷ E: 125kcal, Zsír: 2g, T.zsír: 1g, Feh.: 5g, CH: 20g, Cuk: 12g, Só: 0,2g, Ca: 180,0mg Mákos búrkifli ^{1,3,7} E: 188kcal, Zsír: 8g, T.zsír: 0g, Feh.: 4g, CH: 25g, Cuk: 0g, Só: 0,0g, Ca: 0,0mg	Tej ⁷ E: 100kcal, Zsír: 3g, T.zsír: 2g, Feh.: 7g, CH: 11g, Cuk: 0g, Só: 0,3g, Ca: 240,0mg Tonhalkrém ^{3,4,7,10} E: 100kcal, Zsír: 10g, T.zsír: 1g, Feh.: 3g, CH: 0g, Cuk: 0g, Só: 0,9g, Ca: 7,2mg TK.Kenyér ¹ E: 118kcal, Zsír: 1g, T.zsír: 0g, Feh.: 5g, CH: 23g, Cuk: 0g, Só: 0,5g, Ca: 0,0mg Paradicsom E: 9kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 2g, Cuk: 0g, Só: 0,0g, Ca: 0,0mg	Tej ⁷ E: 100kcal, Zsír: 3g, T.zsír: 2g, Feh.: 7g, CH: 11g, Cuk: 0g, Só: 0,3g, Ca: 240,0mg Csirkemellsonka ⁶ 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.Kenyér ¹ E: 118kcal, Zsír: 1g, T.zsír: 0g, Feh.: 5g, CH: 23g, Cuk: 0g, Só: 0,5g, Ca: 0,0mg	Citromos tea E: 37kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 8g, Cuk: 7g, Só: 0,0g, Ca: 0,0mg Gouda sajt ⁷ E: 107kcal, Zsír: 8g, T.zsír: 5g, Feh.: 7g, CH: 1g, Cuk: 0g, Só: 0,6g, Ca: 209,9mg Margarin E: 22kcal, Zsír: 2g, T.zsír: 1g, Feh.: 0g, CH: 0g, Cuk: 0g, Só: 0,1g, Ca: 0,0mg Zsemle ¹ E: 137kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 5g, CH: 29g, Cuk: 0g, Só: 0,8g, Ca: 0,0mg Tv. paprika E: 4kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 1g, Cuk: 0g, Só: 0,0g, Ca: 0,0mg
Ebéd	Gulyásleves sertésből ^{1,3,9} E: 218kcal, Zsír: 13g, T.zsír: 0g, Feh.: 10g, CH: 14g, Cuk: 0g, Só: 1,0g, Ca: 0,0mg Tejberizs ⁷ E: 283kcal, Zsír: 4g, T.zsír: 2g, Feh.: 10g, CH: 51g, Cuk: 13g, Só: 0,5g, Ca: 240,0mg Kakaó szórat E: 80kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 1g, CH: 19g, Cuk: 19g, Só: 0,1g, Ca: 0,0mg Félbarna kenyér ¹ 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	Tojásleves, csurgatott ^{1,3} E: 73kcal, Zsír: 5g, T.zsír: 1g, Feh.: 3g, CH: 4g, Cuk: 0g, Só: 0,8g, Ca: 0,0mg Főtt baromfivirsl ⁶ E: 148kcal, Zsír: 11g, T.zsír: 3g, Feh.: 10g, CH: 2g, Cuk: 0g, Só: 1,3g, Ca: 0,0mg Finomfőzelék ^{1,7} E: 88kcal, Zsír: 5g, T.zsír: 1g, Feh.: 2g, CH: 9g, Cuk: 0g, Só: 0,8g, Ca: 36,0mg Tejszelet ^{1,3,6,7} E: 132kcal, Zsír: 8g, T.zsír: 3g, Feh.: 3g, CH: 12g, Cuk: 9g, Só: 0,1g, Ca: 0,0mg Félbarna kenyér ¹ E: 52kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 2g, CH: 10g, Cuk: 0g, Só: 0,4g, Ca: 0,0mg	Fahéjas szilvaleves ^{1,7} E: 88kcal, Zsír: 2g, T.zsír: 1g, Feh.: 1g, CH: 14g, Cuk: 6g, Só: 0,2g, Ca: 20,0mg Gyros fűszeres csirkemell csikok E: 6 685kcal, Zsír: 65g, T.zsír: 16g, Feh.: 1 483g, CH: 33g, Cuk: 0g, Só: 94,7g, Ca: 0,0mg Petrezselymes rizs E: 204kcal, Zsír: 4g, T.zsír: 0g, Feh.: 4g, CH: 39g, Cuk: 0g, Só: 0,5g, Ca: 0,0mg Tzatziki öntett ⁷ E: 79kcal, Zsír: 4g, T.zsír: 2g, Feh.: 4g, CH: 6g, Cuk: 0g, Só: 0,6g, Ca: 144,0mg	Gyümölcsle E: 28kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 28g, Cuk: 0g, Só: 0,0g, Ca: 0,0mg Eszterházy csirkeragu ^{1,7,10} E: 161kcal, Zsír: 14g, T.zsír: 2g, Feh.: 9g, CH: 6g, Cuk: 1g, Só: 0,9g, Ca: 20,0mg Párolt bulgur ¹ E: 233kcal, Zsír: 4g, T.zsír: 0g, Feh.: 7g, CH: 46g, Cuk: 0g, Só: 0,5g, Ca: 0,0mg Banán E: 158kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 2g, CH: 36g, Cuk: 0g, Só: 0,1g, Ca: 0,0mg	Vajgaluskaleves ^{1,3} E: 42kcal, Zsír: 1g, T.zsír: 0g, Feh.: 1g, CH: 7g, Cuk: 0g, Só: 0,9g, Ca: 0,0mg Tejszínes halragu ^{4,7} E: 119kcal, Zsír: 7g, T.zsír: 0g, Feh.: 12g, CH: 2g, Cuk: 0g, Só: 0,8g, Ca: 0,0mg Tészta köret ¹ E: 232kcal, Zsír: 3g, T.zsír: 0g, Feh.: 8g, CH: 44g, Cuk: 0g, Só: 0,1g, Ca: 0,0mg Sajt szórat ⁷ E: 71kcal, Zsír: 5g, T.zsír: 3g, Feh.: 5g, CH: 0g, Cuk: 0g, Só: 0,4g, Ca: 160,0mg
Uzsonna	Edami sajt ⁷ E: 71kcal, Zsír: 5g, T.zsír: 3g, Feh.: 5g, CH: 0g, Cuk: 0g, Só: 0,4g, Ca: 160,0mg Margarin E: 22kcal, Zsír: 2g, T.zsír: 1g, Feh.: 0g, CH: 0g, Cuk: 0g, Só: 0,1g, Ca: 0,0mg Kifli ^{1,3} E: 124kcal, Zsír: 1g, T.zsír: 0g, Feh.: 4g, CH: 23g, Cuk: 0g, Só: 0,6g, Ca: 0,0mg	Körözött ⁷ E: 0kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 0g, Cuk: 0g, Só: 0,0g, Ca: 0,0mg TK.Kenyér ¹ E: 118kcal, Zsír: 1g, T.zsír: 0g, Feh.: 5g, CH: 23g, Cuk: 0g, Só: 0,5g, Ca: 0,0mg Kígyóuborka E: 2kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 0g, Cuk: 0g, Só: 0,0g, Ca: 0,0mg	Zöldhagymás szendvicskrém E: 61kcal, Zsír: 7g, T.zsír: 2g, Feh.: 0g, CH: 0g, Cuk: 0g, Só: 0,4g, Ca: 0,0mg Félbarna kenyér ¹ E: 130kcal, Zsír: 1g, T.zsír: 0g, Feh.: 5g, CH: 26g, Cuk: 0g, Só: 1,0g, Ca: 0,0mg	Sajtkrém ⁷ E: 113kcal, Zsír: 12g, T.zsír: 7g, Feh.: 2g, CH: 1g, Cuk: 0g, Só: 0,4g, Ca: 44,4mg Zsemle ¹ 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	Tk. Gyümölcsös párna ^{1,3,6,7} E: 1 731kcal, Zsír: 35g, T.zsír: 1g, Feh.: 39g, CH: 311g, Cuk: 0g, Só: 7,5g, 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. Szezámag és abból készült termékek 12. Kén-dioxid 13. Puhatestűek 14. Csillagfűrt 15. Édesítőszert tartalmaz

A változás jogát fenntartjuk!