XX.ker óvoda

Étlap

46. hét 2026.11.09 - 2026.11.13

Étkezés	2026.11.09 Hétfõ	2026.11.10 Kedd	2026.11.11 Szerda	2026.11.12 Csütörtök	2026.11.13 Péntek
Tízórai	Karamellás tej[7] E: 161kcal, Zsír: 3g, T.zsír: 2g, Feh.: 7g, CH: 26g, Cuk: 15g, Só: 0,3g, Ca: 240,0mg Magyaros vajkrém[7] E: 114kcal, Zsír: 12g, T.zsír: 0g, Feh.: 1g, CH: 2g, Cuk: 0g, Só: 0,0g, Ca: 0,0mg Zsemle[1] E: 137kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 5g, CH: 29g, Cuk: 0g, Só: 0,8g, Ca: 0,0mg	Tej[7] E: 100kcal, Zsír: 3g, T.zsír: 2g, Feh.: 7g, CH: 11g, Cuk: 0g, Só: 0,3g, Ca: 240,0mg Körözött[7] E: 0kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 0g, Cuk: 0g, Só: 0,0g, Ca: 24,0mg TK.Kenyér[1] E: 118kcal, Zsír: 1g, T.zsír: 0g, Feh.: 5g, CH: 23g, Cuk: 0g, Só: 0,5g, Ca: 0,0mg	Tej[7] E: 100kcal, Zsír: 3g, T.zsír: 2g, Feh.: 7g, CH: 11g, Cuk: 0g, Só: 0,3g, Ca: 240,0mg Kakaós csiga[1,3,7] E: 217kcal, Zsír: 5g, T.zsír: 0g, Feh.: 5g, CH: 39g, Cuk: 0g, Só: 0,0g, Ca: 0,0mg	Gyümölcstea E: 28kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 7g, Cuk: 7g, Só: 0,0g, Ca: 0,0mg Tonhalkrém[3,4,7,10] E: 102kcal, Zsír: 10g, T.zsír: 1g, Feh.: 3g, CH: 1g, Cuk: 0g, Só: 0,9g, Ca: 10,8mg Zsemle[1] E: 137kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 5g, CH: 29g, Cuk: 0g, Só: 0,8g, Ca: 0,0mg	Gyümölcstea E: 28kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 7g, Cuk: 7g, Só: 0,0g, Ca: 0,0mg Tojáskrém[3,7,10] E: 64kcal, Zsír: 6g, T.zsír: 2g, Feh.: 2g, CH: 1g, Cuk: 0g, Só: 0,4g, Ca: 2,0mg TK.Kenyér[1] E: 118kcal, Zsír: 1g, T.zsír: 0g, Feh.: 5g, CH: 23g, Cuk: 0g, Só: 0,5g, Ca: 0,0mg Jégcsapretek E: 3kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 1g, Cuk: 0g, Só: 0,0g, Ca: 0,0mg
Ebéd	Tárkonyos sertésraguleves[1,7,9] E: 235kcal, Zsír: 16g, T.zsír: 2g, Feh.: 11g, CH: 9g, Cuk: 0g, Só: 0,9g, Ca: 20,0mg Tészta köret[1] E: 241kcal, Zsír: 4g, T.zsír: 1g, Feh.: 8g, CH: 44g, Cuk: 0g, Só: 0,1g, Ca: 0,0mg Mák szórat E: 133kcal, Zsír: 8g, T.zsír: 2g, Feh.: 4g, CH: 12g, Cuk: 7g, Só: 0,0g, 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	Zöldborsóleves vajas galuskával[1,3] E: 134kcal, Zsír: 6g, T.zsír: 1g, Feh.: 5g, CH: 15g, Cuk: 0g, Só: 0,9g, Ca: 0,0mg Provance fûszeres csirkecombfilé E: 88kcal, Zsír: 8g, T.zsír: 0g, Feh.: 8g, CH: 3g, Cuk: 0g, Só: 0,7g, Ca: 0,0mg Párolt rizs E: 229kcal, Zsír: 4g, T.zsír: 0g, Feh.: 4g, CH: 42g, Cuk: 0g, Só: 0,5g, Ca: 0,0mg Mongol saláta[15] E: 18kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 1g, CH: 4g, Cuk: 2g, Só: 1,5g, Ca: 0,0mg	Grízgaluska leves[1,3] E: 103kcal, Zsír: 5g, T.zsír: 1g, Feh.: 2g, CH: 12g, Cuk: 0g, Só: 0,9g, Ca: 0,0mg Bélszínroló E: 73kcal, Zsír: 3g, T.zsír: 1g, Feh.: 9g, CH: 2g, Cuk: 0g, Só: 1,6g, Ca: 0,0mg Parajfõzelék[1,7] E: 135kcal, Zsír: 6g, T.zsír: 1g, Feh.: 6g, CH: 13g, Cuk: 0g, Só: 0,9g, Ca: 84,0mg Félbarna kenyér[1] E: 52kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 2g, CH: 10g, Cuk: 0g, Só: 0,4g, Ca: 0,0mg Mandarin E: 52kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 1g, CH: 11g, Cuk: 0g, Só: 0,0g, Ca: 0,0mg	Karalábéleves (tejfölös), tésztával[1,7] E: 125kcal, Zsír: 7g, T.zsír: 2g, Feh.: 3g, CH: 12g, Cuk: 0g, Só: 0,9g, Ca: 20,0mg Magyaros csirkeragu E: 157kcal, Zsír: 10g, T.zsír: 1g, Feh.: 11g, CH: 4g, Cuk: 0g, Só: 0,7g, Ca: 0,0mg Kerti vegyesfõzelék[1,7] E: 138kcal, Zsír: 5g, T.zsír: 1g, Feh.: 6g, CH: 15g, Cuk: 0g, Só: 0,9g, Ca: 36,0mg TK.Kenyér[1] E: 47kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 2g, CH: 9g, Cuk: 0g, Só: 0,2g, Ca: 0,0mg	Sütõtökkrémleves[1,7] E: 113kcal, Zsír: 5g, T.zsír: 2g, Feh.: 2g, CH: 13g, Cuk: 0g, Só: 0,8g, Ca: 13,6mg Pirított tökmag E: 62kcal, Zsír: 5g, T.zsír: 0g, Feh.: 3g, CH: 0g, Cuk: 0g, Só: 0,0g, Ca: 0,0mg Rántott sajt E: 423kcal, Zsír: 25g, T.zsír: 10g, Feh.: 10g, CH: 39g, Cuk: 0g, Só: 2,3g, Ca: 95,5mg Zöldséges bulgur[1] E: 236kcal, Zsír: 4g, T.zsír: 0g, Feh.: 8g, CH: 46g, Cuk: 0g, Só: 0,5g, Ca: 0,0mg Tartármártás[3,7,10] E: 174kcal, Zsír: 18g, T.zsír: 3g, Feh.: 1g, CH: 1g, Cuk: 0g, Só: 0,2g, Ca: 12,0mg
Uzsonna	Párizsi sertés[6] E: 44kcal, Zsír: 4g, T.zsír: 0g, Feh.: 2g, 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 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	Paprikás szalámi E: 74kcal, Zsír: 7g, T.zsír: 2g, Feh.: 3g, CH: 0g, Cuk: 0g, Só: 0,6g, Ca: 0,0mg Margarin E: 22kcal, Zsír: 2g, T.zsír: 1g, Feh.: 0g, CH: 0g, Cuk: 0g, Só: 0,1g, Ca: 0,0mg Császárzsemle[1,3,7] E: 135kcal, Zsír: 3g, T.zsír: 0g, Feh.: 4g, CH: 21g, Cuk: 0g, Só: 0,2g, Ca: 0,0mg Kígyóuborka E: 2kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 0g, Cuk: 0g, Só: 0,0g, Ca: 0,0mg	Metélõhagymás sajtkrém[7] E: 114kcal, Zsír: 12g, T.zsír: 7g, Feh.: 2g, CH: 1g, Cuk: 0g, Só: 0,4g, Ca: 44,4mg TK.Kenyér[1] E: 118kcal, Zsír: 1g, T.zsír: 0g, Feh.: 5g, CH: 23g, Cuk: 0g, Só: 0,5g, Ca: 0,0mg Sárgarépa csikok E: 16kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 0g, Cuk: 0g, Só: 0,1g, Ca: 0,0mg	Füstölt sajt[7] E: 106kcal, Zsír: 8g, T.zsír: 0g, Feh.: 7g, CH: 1g, Cuk: 0g, Só: 0,0g, Ca: 0,0mg Margarin E: 22kcal, Zsír: 2g, T.zsír: 1g, Feh.: 0g, CH: 0g, Cuk: 0g, Só: 0,1g, Ca: 0,0mg Tk. 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	Kockasajt[7] E: 2kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 0g, Cuk: 0g, Só: 0,0g, Ca: 0,0mg Teljeskiõrlésû kifli[1,3] E: 124kcal, Zsír: 1g, T.zsír: 0g, Feh.: 4g, CH: 23g, Cuk: 0g, Só: 0,6g, 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. Szezámmag és abból készült termékek 12. Kén-dioxid 13. Puhatestûek 14. Csillagfürt 15. Édesitõszert tartalmaz

A változás jogát fenntartjuk!