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	Vaníliás croissant[1,3,7] Vaniliás tej[7] E: 132kcal Tel.zsír.: 1g CH: 18g Só: 0,2g Ca (tej): 205mg Zsír: 3g Feh.: 7g Cuk.: 11g Ca: 205mg	Margarin Tej[7] Trappista sajt[7] Teljes kiőrlésû kenyér[1,3,7] E: 395kcal Tel.zsír.: 9g CH: 35g Só: 1,7g Ca (tej): 508mg Zsír: 19g Feh.: 21g Cuk.: 12g Ca: 524mg	Zöldpaprika gépsonka Margarin Tea félbarna kenyér[1,3,7] E: 281kcal Tel.zsír.: 2g CH: 40g Só: 1,6g Ca (tej): mg Zsír: 7g Feh.: 13g Cuk.: 9g Ca: 27mg	Retek Padlizsánkrém[7] Tea Rozskenyér[1,3,7] E: 180kcal Tel.zsír.: 0g CH: 37g Só: 0,8g Ca (tej): 7mg Zsír: 1g Feh.: 5g Cuk.: 9g Ca: 39mg	Császárzsömle[1,3,7] Zöldfüszeres vajkrém[7] Tej[7] kaliforniai paprika E: 279kcal Tel.zsír.: 4g CH: 34g Só: 0,5g Ca (tej): 228mg Zsír: 10g Feh.: 11g Cuk.: 11g Ca: 251mg
Ebéd	Zöldborsóleves[1] Bolognai spagetti[1,7] Reszelt sajt[7] E: 479kcal Tel.zsír.: 4g CH: 53g Só: 2,0g Ca (tej): 127mg Zsír: 18g Feh.: 25g Cuk.: 3g Ca: 177mg	Vajgaluskaleves[1,3] Lencsefőzelék[1,7,10] Sertéspörkölt feltét kenyér[1,3,7] E: 549kcal Tel.zsír.: 2g CH: 61g Só: 3,3g Ca (tej): 20mg Zsír: 20g Feh.: 30g Cuk.: 7g Ca: 103mg	Csirkeraguleves, tárkonyos[1,7,9] Alma sajtos pogácsa[1,3,7] E: 604kcal Tel.zsír.: 2g CH: 54g Só: 1,0g Ca (tej): 20mg Zsír: 26g Feh.: 34g Cuk.: 10g Ca: 56mg	Fejtett bableves[1,9] Rakott karfiol[7] E: 411kcal Tel.zsír.: 2g CH: 42g Só: 1,8g Ca (tej): 20mg Zsír: 16g Feh.: 23g Cuk.: 10g Ca: 110mg	Sajtkrémleves[1,7] Barbecue sült sertésszelet[1,9,10] kenyérkocka[1,3,7] Petrezselymes burgonya E: 445kcal Tel.zsír.: 9g CH: 34g Só: 2,2g Ca (tej): 182mg Zsír: 23g Feh.: 25g Cuk.: 5g Ca: 215mg
Uzsonna	korpás zsemle[1,3,7] Párizsi[6] Margarin kígyó uborka E: 232kcal Tel.zsír.: 1g CH: 25g Só: 1,3g Ca (tej): mg Zsír: 10g Feh.: 9g Cuk.: 1g Ca: 25mg	Gyümölcs joghurt[7] Kifli[1,3] E: 198kcal Tel.zsír.: 2g CH: 30g Só: 1,0g Ca (tej): 152mg Zsír: 5g Feh.: 8g Cuk.: 17g Ca: 161mg	Fehér kenyér[1,3,7] natúr sajtkrém[7] kígyó uborka E: 222kcal Tel.zsír.: 7g CH: 23g Só: 1,2g Ca (tej): 44mg Zsír: 12g Feh.: 6g Cuk.: 1g Ca: 57mg	Korpás kifli[1] kockasajt[7] E: 97kcal Tel.zsír.: 1g CH: 13g Só: 0,5g Ca (tej): 84mg Zsír: 2g Feh.: 5g Cuk.: 1g Ca: 91mg	Fahéjas csiga E: kcal Tel.zsír.: g CH: g Só: g Ca (tej): mg Zsír: g Feh.: g Cuk.: g Ca: mg
Energia:	843,33kcal	1 141,84kcal	1 106,00kcal	687,59kcal	724,13kcal
Zsír:	31,79g	42,92g	45,21g	19,38g	33,22g
Telített zsírsav:	7,03g	13,89g	10,59g	3,52g	12,20g
Fehérje:	41,09g	59,74g	53,57g	33,43g	36,47g
Szénhidrát:	95,88g	126,40g	116,15g	92,57g	67,59g
Cukor:	13,05g	25,06g	13,16g	12,62g	13,77g
Só:	3,55g	5,92g	3,77g	3,12g	2,74g
Ca:	407,06mg	787,15mg	140,67mg	239,74mg	465,71mg
Ca (tej):	332,41mg	680,32mg	64,40mg	111,62mg	409,50mg

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

Óvoda

ÉTLAP

2026. november 9 - 2026. november 13

Étkezés	2026.11.09 Hétfő	2026.11.10 Kedd	2026.11.11 Szerda	2026.11.12 Csütörtök	2026.11.13 Péntek
Tízórai	Kalács[1,3,7] Kakaó[7] E: 349kcal Zsír: 8g Tel.zsír.: 4g Fehé.: 12g CH: 56g Cuk.: 30g Só: 0,8g Ca: 230mg Ca (tej): 205mg	Lekvár sárgabarack Tej[7] Teljes kiőrlésű kenyér[1,3,7] E: 247kcal Zsír: 4g Tel.zsír.: 2g Fehé.: 11g CH: 42g Cuk.: 19g Só: 0,8g Ca: 246mg Ca (tej): 228mg	Tonhalkrém[4,10] Tea Fehér kenyér[1,3,7] kígyó uborka E: 172kcal Zsír: 3g Tel.zsír.: 0g Fehé.: 6g CH: 30g Cuk.: 8g Só: 0,9g Ca: 20mg Ca (tej): mg	Zöldfüszeres sajtkrém Tej[7] Rozskenyér[1,3,7] kaliforniai paprika lenmag E: 310kcal Zsír: 10g Tel.zsír.: 2g Fehé.: 16g CH: 39g Cuk.: 11g Só: 0,9g Ca: 284mg Ca (tej): 228mg	Zsemle[1,3,7] Olasz felvágott[6] Paradicsom Margarin Tea E: 316kcal Zsír: 14g Tel.zsír.: 5g Fehé.: 9g CH: 38g Cuk.: 9g Só: 2,2g Ca: 22mg Ca (tej): mg
Ebéd	Grízgaluska leves[1,3] Stroganoff sertésragu[1,7,10] bulgur[1] E: 825kcal Zsír: 20g Tel.zsír.: 4g Fehé.: 36g CH: 132g Cuk.: 7g Só: 2,3g Ca: 137mg Ca (tej): 30mg	Fokhagymakrémleves[1,7] Levesgyöngy betét[1,3,7] Sertéssült (karaj) Vegyes gyümölcsmártás[1,7] Főtt rizs E: 409kcal Zsír: 16g Tel.zsír.: 4g Fehé.: 16g CH: 47g Cuk.: 16g Só: 2,0g Ca: 64mg Ca (tej): 36mg	Karalábéleves (magyaros), tésztával[1] Pusztapörkölt Káposzta saláta kenyér[1,3,7] E: 458kcal Zsír: 14g Tel.zsír.: 1g Fehé.: 20g CH: 61g Cuk.: 15g Só: 2,9g Ca: 80mg Ca (tej): mg	Tojásleves[1,3] Csirke nuggets[1,3] Finomfőzelék[1,7] kenyér[1,3,7] E: 406kcal Zsír: 15g Tel.zsír.: 2g Fehé.: 19g CH: 48g Cuk.: 9g Só: 3,7g Ca: 112mg Ca (tej): 34mg	Zöldségleves[1,9] Olaszos füszeres csirke Tészta köret[1] E: 366kcal Zsír: 11g Tel.zsír.: 1g Fehé.: 10g CH: 55g Cuk.: 4g Só: 1,5g Ca: 56mg Ca (tej): mg
Uzsonna	Zsemle[1,3,7] Diákcsemege szalámi Margarin kígyó uborka E: 306kcal Zsír: 16g Tel.zsír.: 1g Fehé.: 12g CH: 29g Cuk.: 1g Só: 0,9g Ca: 16mg Ca (tej): mg	Zöldpaprika magyaros vajkrém[7] félbarna kenyér[1,3,7] E: 277kcal Zsír: 12g Tel.zsír.: g Fehé.: 7g CH: 34g Cuk.: 1g Só: 1,2g Ca: 17mg Ca (tej): mg	Alma piskótatallér E: 143kcal Zsír: 3g Tel.zsír.: 1g Fehé.: 3g CH: 25g Cuk.: 19g Só: 0,0g Ca: 32mg Ca (tej): mg	Körte Krémtúró[1,3,7] E: 343kcal Zsír: 9g Tel.zsír.: 4g Fehé.: 15g CH: 49g Cuk.: 35g Só: 0,1g Ca: 99mg Ca (tej): 76mg	Pizzás kifli[1,3,7] E: 178kcal Zsír: 9g Tel.zsír.: g Fehé.: 4g CH: 21g Cuk.: g Só: g Ca: mg Ca (tej): mg
Energia:	1 480,11kcal	933,48kcal	772,56kcal	1 058,68kcal	860,32kcal
Zsír:	44,09g	32,52g	20,71g	33,43g	33,86g
Telített zsírsav:	8,66g	5,20g	2,85g	7,99g	5,91g
Fehérje:	59,97g	34,17g	28,19g	49,99g	23,19g
Szénhidrát:	217,97g	122,55g	115,44g	136,36g	113,74g
Cukor:	19,35g	19,23g	22,46g	36,47g	6,48g
Só:	3,95g	4,01g	3,81g	4,64g	3,62g
Ca:	382,42mg	326,63mg	131,71mg	495,38mg	77,56mg
Ca (tej):	235,20mg	263,75mg	mg	338,20mg	mg

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. Puhatestüek 14. Csillagfürt

Óvoda

ÉTLAP

2026. november 16 - 2026. november 20

Étkezés	2026.11.16 Hétfő	2026.11.17 Kedd	2026.11.18 Szerda	2026.11.19 Csütörtök	2026.11.20 Péntek
Tízórai	Tej[7] pudingos meggyes papucs[1,3,7] E: 97kcal Tel.zsír.: 2g CH: 11g Só: 0,3g Ca (tej): 228mg Zsír: 3g Feh.: 7g Cuk.: 11g Ca: 228mg	Körözött[7] Zöldpaprika Tej[7] Teljes kiőrlésű kenyér[1,3,7] E: 283kcal Tel.zsír.: 3g CH: 37g Só: 1,1g Ca (tej): 262mg Zsír: 7g Feh.: 17g Cuk.: 14g Ca: 283mg	Tojáskrém[3,7,10] Retek Tea Fehér kenyér[1,3,7] E: 240kcal Tel.zsír.: 2g CH: 31g Só: 1,1g Ca (tej): 2mg Zsír: 9g Feh.: 8g Cuk.: 8g Ca: 40mg	Tej[7] gabonapehely[1] E: 304kcal Tel.zsír.: 4g CH: 49g Só: 1,1g Ca (tej): 228mg Zsír: 8g Feh.: 9g Cuk.: 28g Ca: 362mg	Csavart kifli[1,3,7] Vaj[7] Tej[7] Trappista sajt[7] E: 276kcal Tel.zsír.: 10g CH: 12g Só: 1,1g Ca (tej): 508mg Zsír: 18g Feh.: 17g Cuk.: 12g Ca: 509mg
Ebéd	Zöldbableves magyaros[1,7,9] Rakott spenótos sonkás tészta[1,3,7] E: 545kcal Tel.zsír.: 7g CH: 61g Só: 2,4g Ca (tej): 148mg Zsír: 21g Feh.: 27g Cuk.: 7g Ca: 227mg	Köménymagleves pirított kenyérkockával[1,3,7] Sárgaborsó főzelék[1] Csirkemell pörkölt feltét kenyér[1,3,7] E: 530kcal Tel.zsír.: 2g CH: 65g Só: 3,3g Ca (tej): mg Zsír: 16g Feh.: 31g Cuk.: 2g Ca: 51mg	vegyes gyümölcsleves[1,7] Paprikás burgonya (serpenyős burgonya) virslivel[6] kenyér[1,3,7] E: 505kcal Tel.zsír.: 5g CH: 61g Só: 2,8g Ca (tej): 20mg Zsír: 20g Feh.: 19g Cuk.: 14g Ca: 66mg	Vajgaluskaleves[1,3] Sertéssült (comb) Paradicsomos káposztafőzelék[1,9] kenyér[1,3,7] E: 423kcal Tel.zsír.: 1g CH: 57g Só: 3,2g Ca (tej): mg Zsír: 13g Feh.: 18g Cuk.: 25g Ca: 84mg	Gombakrémleves[7] kenyérkocka[1,3,7] Rántott hal (tilápia)[1,3,4] Burgonyapüré (tej)[7] E: 534kcal Tel.zsír.: 6g CH: 41g Só: 2,6g Ca (tej): 73mg Zsír: 31g Feh.: 23g Cuk.: 5g Ca: 108mg
Uzsonna	korpás zsemle[1,3,7] Paprikás szalámi Margarin kígyó uborka E: 240kcal Tel.zsír.: 4g CH: 25g Só: 1,3g Ca (tej): mg Zsír: 12g Feh.: 8g Cuk.: 1g Ca: 21mg	Alma müzli csicseriborsós joghurtos[1] E: 108kcal Tel.zsír.: g CH: 19g Só: 0,0g Ca (tej): mg Zsír: 2g Feh.: 2g Cuk.: 19g Ca: 25mg	Párizsi[6] Margarin félbarna kenyér[1,3,7] kígyó uborka E: 260kcal Tel.zsír.: 1g CH: 32g Só: 1,9g Ca (tej): mg Zsír: 10g Feh.: 10g Cuk.: 0g Ca: 23mg	Gyümölcs joghurt[7] Korpás kifli[1] E: 152kcal Tel.zsír.: 2g CH: 20g Só: 0,7g Ca (tej): 152mg Zsír: 5g Feh.: 7g Cuk.: 18g Ca: 159mg	Csokis croissant[1,3,7] E: 117kcal Tel.zsír.: 2g CH: 11g Só: 0,2g Ca (tej): mg Zsír: 7g Feh.: 2g Cuk.: 4g Ca: 20mg
Energia:	882,78kcal	921,42kcal	1 005,59kcal	879,37kcal	927,84kcal
Zsír:	35,72g	24,94g	39,22g	25,48g	56,18g
Telített zsírsav:	12,62g	5,21g	8,29g	7,12g	17,89g
Fehérje:	42,27g	50,90g	36,67g	34,41g	41,42g
Szénhidrát:	96,41g	121,41g	123,61g	125,21g	62,76g
Cukor:	18,55g	34,98g	8,47g	56,86g	15,53g
Só:	4,02g	4,42g	5,84g	4,98g	3,85g
Ca:	475,36mg	359,18mg	128,91mg	604,74mg	637,86mg
Ca (tej):	375,78mg	262,00mg	22,00mg	380,40mg	580,67mg

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

Nyomtatva: 2026.10.21. 13:37:22 Korcsoport: Óvodás Elöállító: Nyúli Aranykapu Óvoda és Bölcsöde

Óvoda

ÉTLAP

2026. november 23 - 2026. november 27

Étkezés	2026.11.23 Hétfõ	2026.11.24 Kedd	2026.11.25 Szerda	2026.11.26 Csütörtök	2026.11.27 Péntek
Tízórai	Tej[7] sajtos pogácsa[1,3,7] E: 510kcal Zsír: 23g Tel.zsír.: 2g Feh.: 27g CH: 47g Cuk.: 11g Só: 0,3g Ca: 228mg Ca (tej): 228mg	Padlizsánkrém[7] Tej[7] Félbarna Kenyér[1,3,7] E: 239kcal Zsír: 4g Tel.zsír.: 2g Feh.: 12g CH: 39g Cuk.: 12g Só: 1,5g Ca: 249mg Ca (tej): 235mg	Tonhalkrém[4,10] Retek Tea Fehér kenyér[1,3,7] E: 174kcal Zsír: 3g Tel.zsír.: 0g Feh.: 6g CH: 30g Cuk.: 8g Só: 0,9g Ca: 26mg Ca (tej): mg	Tavaszi felvágott[6] Margarin Tej[7] Teljes kiõrlésû kenyér[1,3,7] kaliforniai paprika E: 313kcal Zsír: 12g Tel.zsír.: 5g Feh.: 15g CH: 36g Cuk.: 11g Só: 1,4g Ca: 252mg Ca (tej): 228mg	Zöldpaprika Gyümölcs tea Rozskenyér[1,3,7] vajkrém[7] lenmag E: 331kcal Zsír: 19g Tel.zsír.: 6g Feh.: 10g CH: 29g Cuk.: 2g Só: 0,6g Ca: 65mg Ca (tej): mg
Ebéd	Gulyásleves csipetkével, sertésbõl[1,3] Sárgabarackízes gombóc[1] E: 646kcal Zsír: 13g Tel.zsír.: 1g Feh.: 25g CH: 106g Cuk.: 14g Só: 1,2g Ca: 25mg Ca (tej): mg	Paradicsomleves[1,9] Lecsós sertésragu Fõtt burgonya E: 416kcal Zsír: 19g Tel.zsír.: 1g Feh.: 18g CH: 42g Cuk.: 7g Só: 2,2g Ca: 31mg Ca (tej): mg	Csontleves[1] Tökfõzelék[1,7] Fasírt (sertés)[1,3,7] kenyér[1,3,7] E: 494kcal Zsír: 22g Tel.zsír.: 3g Feh.: 21g CH: 51g Cuk.: 15g Só: 3,6g Ca: 107mg Ca (tej): 20mg	Zöldségleves tavaszi[1,9] Alma Rakott brokkoli bulgurral[1,3,7] E: 348kcal Zsír: 16g Tel.zsír.: 2g Feh.: 20g CH: 30g Cuk.: 15g Só: 1,9g Ca: 228mg Ca (tej): 20mg	Póréhagymakrémleves kenyérkockával[1,3,7] Édes-savanyú csirkecsíkok[1,6] Fõtt rizs E: 484kcal Zsír: 8g Tel.zsír.: 3g Feh.: 27g CH: 74g Cuk.: 9g Só: 2,9g Ca: 92mg Ca (tej): 21mg
Uzsonna	Zsemle[1,3,7] Diákcsemege szalámi Margarin kígyó uborka E: 305kcal Zsír: 16g Tel.zsír.: 1g Feh.: 12g CH: 29g Cuk.: 0g Só: 0,9g Ca: 14mg Ca (tej): mg	Kifli[1,3] kockasajt[7] E: 143kcal Zsír: 3g Tel.zsír.: g Feh.: 5g CH: 24g Cuk.: g Só: 0,6g Ca: 8mg Ca (tej): mg	Zöldfûszeres sajtkrém korpás zsemle[1,3,7] kígyó uborka E: 128kcal Zsír: 1g Tel.zsír.: 0g Feh.: 5g CH: 25g Cuk.: 1g Só: 0,6g Ca: 16mg Ca (tej): mg	Korpás kifli[1] Krémtúró[1,3,7] E: 348kcal Zsír: 9g Tel.zsír.: 4g Feh.: 17g CH: 48g Cuk.: 22g Só: 0,4g Ca: 88mg Ca (tej): 76mg	Fokhagymás sajttal szórt kifli[1] E: 57kcal Zsír: 0g Tel.zsír.: 0g Feh.: 2g CH: 11g Cuk.: g Só: 0,3g Ca: 8mg Ca (tej): mg
Energia:	1 460,94kcal	797,86kcal	796,14kcal	1 009,52kcal	871,71kcal
Zsír:	51,87g	25,54g	25,66g	37,25g	27,04g
Telített zsírsav:	4,23g	2,58g	3,38g	11,02g	9,03g
Fehérje:	62,96g	35,35g	32,53g	52,18g	39,36g
Szénhidrát:	181,53g	104,36g	106,18g	113,67g	114,39g
Cukor:	12,87g	15,06g	16,01g	29,68g	10,09g
Só:	2,33g	4,31g	5,05g	3,71g	3,80g
Ca:	267,03mg	289,18mg	149,53mg	568,87mg	165,24mg
Ca (tej):	228,00mg	235,20mg	20,00mg	324,00mg	21,00mg

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. Puhatestüek 14. Csillagfürt