

ÉTLAP (Óvoda normál)
Margaréta Óvoda (Monoki u.) - A -

2025.11.10. - 2025.11.16.

	Hétfő 11.10	Kedd 11.11	Szerda 11.12	Csütörtök 11.13	Péntek 11.14
tízórai	Gyümölcs tea (12) EN:123.58 kJ; 29.57 kcal; FH:0.02 g; SZH:7.17 g; ZS:0.01 g; TZS:0.00 g; SÓ:0.00 mg; CK:7.04 g; Sajtkrém natúr (7) EN:133.80 kJ; 32.20 kcal; FH:2.20 g; SZH:0.84 g; ZS:2.20 g; TZS:1.38 g; SÓ:0.25 mg; CK:0.72 g; Teljes kiőrlésű kenyér (1) EN:538.02 kJ; 128.70 kcal; FH:5.05 g; SZH:24.95 g; ZS:0.90 g; TZS:0.15 g; SÓ:0.58 mg;	Vaníliás tej (7) EN:472.70 kJ; 112.09 kcal; FH:6.00 g; SZH:15.40 g; ZS:3.00 g; TZS:2.00 g; SÓ:0.27 mg; CK:12.90 g; Molnárka (1;3;6;7) EN:783.08 kJ; 187.34 kcal; FH:5.59 g; SZH:29.79 g; ZS:4.99 g; TZS:2.06 g; SÓ:0.62 mg;	Gyümölcs tea (12) EN:123.58 kJ; 29.57 kcal; FH:0.02 g; SZH:7.17 g; ZS:0.01 g; TZS:0.00 g; SÓ:0.00 mg; CK:7.04 g; Snidlinges túrókrém (1;3;6;7;9;10;12) EN:117.13 kJ; 27.96 kcal; FH:2.04 g; SZH:1.22 g; ZS:1.62 g; TZS:0.96 g; SÓ:0.26 mg; CK:0.43 g; Teljes kiőrlésű kenyér (1) EN:538.02 kJ; 128.70 kcal; FH:5.05 g; SZH:24.95 g; ZS:0.90 g; TZS:0.15 g; SÓ:0.58 mg;	Gyümölcs tea (12) EN:123.58 kJ; 29.57 kcal; FH:0.02 g; SZH:7.17 g; ZS:0.01 g; TZS:0.00 g; SÓ:0.00 mg; CK:7.04 g; Főtt tojás (3) EN:207.14 kJ; 49.56 kcal; FH:4.05 g; SZH:0.18 g; ZS:3.60 g; TZS:0.93 g; SÓ:0.11 mg; Delma margarin (7) EN:135.66 kJ; 32.46 kcal; FH:0.16 g; SZH:0.04 g; ZS:3.50 g; TZS:0.95 g; SÓ:0.10 mg; Kenyer félbarna szeletelt (1;6) EN:540.54 kJ; 129.31 kcal; FH:4.90 g; SZH:26.15 g; ZS:0.50 g; TZS:0.15 g; SÓ:1.00 mg; CK:0.10 g;	Tej (7) EN:372.00 kJ; 88.00 kcal; FH:6.00 g; SZH:9.40 g; ZS:3.00 g; TZS:2.00 g; SÓ:0.27 mg; CK:9.40 g; Vajkrém ízesített (7) EN:317.52 kJ; 75.96 kcal; FH:0.50 g; SZH:0.40 g; ZS:8.00 g; TZS:3.87 g; SÓ:0.00 mg; CK:0.40 g; Teljes kiőrlésű kenyér (1) EN:538.02 kJ; 128.70 kcal; FH:5.05 g; SZH:24.95 g; ZS:0.90 g; TZS:0.15 g; SÓ:0.58 mg; Zöldpaprika EN:16.80 kJ; 4.00 kcal; FH:0.18 g; SZH:0.58 g; ZS:0.04 g; TZS:0.02 g; SÓ:0.00 mg; CK:0.48 g;
ebéd	Húsgaluskaleves (1;3;7;9;12) EN:531.94 kJ; 127.69 kcal; FH:5.31 g; SZH:7.08 g; ZS:8.58 g; TZS:2.24 g; SÓ:0.44 mg; CK:0.90 g; Tejbedara (1;7) EN:963.23 kJ; 229.45 kcal; FH:7.88 g; SZH:39.06 g; ZS:4.62 g; TZS:2.56 g; SÓ:0.34 mg; CK:24.62 g; Fahéjszórás (1;10) EN:271.59 kJ; 64.97 kcal; FH:0.03 g; SZH:16.08 g; ZS:0.02 g; TZS:0.00 g; SÓ:0.00 mg; CK:15.48 g;	Reszelttésztalesves (1;3;7;9;12) EN:190.42 kJ; 45.68 kcal; FH:1.29 g; SZH:7.35 g; ZS:1.16 g; TZS:0.13 g; SÓ:0.60 mg; CK:0.90 g; Füstölt-főtt tarja EN:329.62 kJ; 78.86 kcal; FH:6.00 g; SZH:0.12 g; ZS:6.00 g; TZS:2.06 g; SÓ:1.60 mg; Szárazbab főzelék (1;3;6;7;9;10;12;13) EN:1149.74 kJ; 275.79 kcal; FH:12.57 g; SZH:34.49 g; ZS:9.61 g; TZS:2.69 g; SÓ:0.60 mg; CK:2.96 g; Teljes kiőrlésű kenyér (1) EN:322.81 kJ; 77.22 kcal; FH:3.03 g; SZH:14.97 g; ZS:0.54 g; TZS:0.09 g; SÓ:0.35 mg;	Csontleves tésztával (1;3;6;9;10;12) EN:226.48 kJ; 54.39 kcal; FH:1.45 g; SZH:8.07 g; ZS:1.74 g; TZS:0.23 g; SÓ:0.42 mg; CK:1.08 g; Rántott panírozott halrúd (1;3;4;5;6;7;8;9;10;11;14) EN:735.91 kJ; 176.50 kcal; FH:8.90 g; SZH:13.78 g; ZS:9.44 g; TZS:0.92 g; SÓ:1.48 mg; CK:1.70 g; Petrezselymes burgonya (12) EN:937.09 kJ; 224.64 kcal; FH:5.31 g; SZH:42.06 g; ZS:3.44 g; TZS:0.38 g; SÓ:0.51 mg; CK:1.70 g; Csemege uborka édesítő szerekkel (10;12) EN:47.20 kJ; 11.20 kcal; FH:0.24 g; SZH:1.60 g; ZS:0.20 g; SÓ:0.96 mg; CK:0.20 g; Banán EN:438.77 kJ; 104.97 kcal; FH:1.30 g; SZH:24.20 g; ZS:0.10 g; SÓ:0.05 mg; CK:20.60 g;	Sárgaborsó krémleves (1;3;6;7;9;10;12) EN:698.58 kJ; 166.74 kcal; FH:10.37 g; SZH:21.01 g; ZS:2.44 g; TZS:0.29 g; SÓ:0.40 mg; CK:0.80 g; Zsemle kocka (1;6;7) EN:114.20 kJ; 27.32 kcal; FH:0.94 g; SZH:5.70 g; ZS:0.07 g; TZS:0.03 g; SÓ:0.16 mg; CK:0.06 g; Zöldfűszeres sertésragu (1;8;10;12) EN:1053.54 kJ; 252.15 kcal; FH:13.26 g; SZH:3.95 g; ZS:20.31 g; TZS:6.47 g; SÓ:0.74 mg; CK:0.64 g; Párolt rizs (10;12) EN:1209.77 kJ; 290.07 kcal; FH:5.06 g; SZH:54.64 g; ZS:5.57 g; TZS:0.74 g; SÓ:0.61 mg; CK:0.10 g; Csemege uborka édesítő szerekkel (10;12) EN:47.20 kJ; 11.20 kcal; FH:0.24 g; SZH:1.60 g; ZS:0.20 g; SÓ:0.96 mg; CK:0.20 g;	Zöldséges burgonyaleves (1;9;10;12) EN:317.95 kJ; 76.51 kcal; FH:1.51 g; SZH:10.31 g; ZS:3.15 g; TZS:0.35 g; SÓ:0.54 mg; CK:0.79 g; Tejfölös túró (7) EN:418.79 kJ; 99.91 kcal; FH:8.49 g; SZH:1.57 g; ZS:6.50 g; TZS:3.92 g; SÓ:0.01 mg; CK:1.42 g; Durum főtt tészta köret (1;3) EN:1267.17 kJ; 304.04 kcal; FH:8.75 g; SZH:51.10 g; ZS:7.05 g; TZS:0.73 g; SÓ:0.56 mg; CK:0.77 g; Porcukor EN:251.75 kJ; 60.23 kcal; SZH:14.98 g; SÓ:0.00 mg; CK:14.98 g;
uzsonna	Sertés párizsi (6;7;9;10) EN:178.25 kJ; 42.64 kcal; FH:2.38 g; SZH:0.04 g; ZS:3.64 g; TZS:1.38 g; SÓ:0.45 mg; Delma margarin (7) EN:135.66 kJ; 32.46 kcal; FH:0.16 g; SZH:0.04 g; ZS:3.50 g; TZS:0.95 g; SÓ:0.10 mg; Zsemle, vizes Paning Kft. (1) EN:570.99 kJ; 136.60 kcal; FH:4.70 g; SZH:28.50 g; ZS:0.35 g; TZS:0.13 g; SÓ:0.79 mg; CK:0.25 g;	Gépsonka (6;7;9;10) EN:130.96 kJ; 31.33 kcal; FH:4.52 g; SZH:0.08 g; ZS:1.42 g; TZS:0.49 g; SÓ:0.22 mg; Delma margarin (7) EN:135.66 kJ; 32.46 kcal; FH:0.16 g; SZH:0.04 g; ZS:3.50 g; TZS:0.95 g; SÓ:0.10 mg; Kenyer félbarna szeletelt (1;6) EN:540.54 kJ; 129.31 kcal; FH:4.90 g; SZH:26.15 g; ZS:0.50 g; TZS:0.15 g; SÓ:1.00 mg; CK:0.10 g; Zöldpaprika EN:16.80 kJ; 4.00 kcal; FH:0.18 g; SZH:0.58 g; ZS:0.04 g; TZS:0.02 g; SÓ:0.00 mg; CK:0.48 g;	Libazsír EN:375.06 kJ; 89.73 kcal; FH:0.05 g; ZS:9.90 g; TZS:3.01 g; SÓ:0.00 mg; Kenyer félbarna szeletelt (1;6) EN:540.54 kJ; 129.31 kcal; FH:4.90 g; SZH:26.15 g; ZS:0.50 g; TZS:0.15 g; SÓ:1.00 mg; CK:0.10 g; Lilahagyma (12) EN:33.09 kJ; 7.92 kcal; FH:0.24 g; SZH:1.66 g; ZS:0.02 g; SÓ:0.00 mg; CK:1.01 g;	Trappista sajt (7) EN:310.88 kJ; 74.37 kcal; FH:5.54 g; SZH:0.32 g; ZS:5.62 g; TZS:3.57 g; SÓ:0.49 mg; CK:0.32 g; Delma margarin (7) EN:135.66 kJ; 32.46 kcal; FH:0.16 g; SZH:0.04 g; ZS:3.50 g; TZS:0.95 g; SÓ:0.10 mg; Teljes kiőrlésű rozs zsemle 50g Paning (1) EN:526.80 kJ; 126.03 kcal; FH:5.34 g; SZH:24.28 g; ZS:0.77 g; TZS:0.07 g; SÓ:0.56 mg; Paradicsom EN:15.00 kJ; 3.60 kcal; FH:0.18 g; SZH:0.26 g; ZS:0.04 g; TZS:0.00 g; SÓ:0.00 mg; CK:0.24 g;	Sajtos pogácsa (1;3;5;6;7;8;11) EN:1343.64 kJ; 321.44 kcal; FH:7.31 g; SZH:27.14 g; ZS:20.23 g; TZS:9.87 g; SÓ:0.61 mg;

Az étlap változtatásának jogát fenntartjuk. Módosítást kizárólag a minőség legmagasabb biztosítása érdekében eszközölünk. Tápanyagtartalom jelölés magyarázata: EN(energia: kJ/adag); (energia: kcal/adag); FH(fehérje: g/adag); SZH(szénhidrát: g/adag); ZS(zsír: g/adag); TZS(telített zsírsav: g/adag); SÓ(nátrium: mg/adag); CK(cukor: g/adag). Allergének: 1-Glutén; 2-Rákfélék; 3-Tojás; 4-Halak; 5-Földimogyoró; 6-Szójabab; 7-Tej, laktóz; 8-Diófélék (mandula, mogyoró, diófélék, pisztácia); 9-Zeller; 10-Mustár; 11-Szezám; 12-Kén-dioxid, szulfidok; 13-Csillagfűrt; 14-Puhatestűek.