ÉTLAP

Óvoda
PÉCELOVI

46.hét 2026.11.09.-2026.11.15.

	Hétfő 11.09	Kedd 11.10	Szerda 11.11	Csütörtök 11.12	Péntek 11.13
Tízórai	**Meggyes tea** EN:24.6kcal ZS:0.0g TZS:0.0g SZH:6.0g CK:6.0g FH:0.0g SÓ:0.0g **Sajtkrém (7;)** EN:53.4kcal ZS:3.9g TZS:2.4g SZH:1.6g CK:1.0g FH:3.0g SÓ:0.5g **Félbarna kenyér (1;)** EN:133.5kcal ZS:0.8g TZS:0.2g SZH:25.5g CK:0.7g FH:5.5g SÓ:0.8g	**Karamellás tej (7;)** EN:93.0kcal ZS:2.7g TZS:1.6g SZH:11.3g CK:11.3g FH:5.4g SÓ:0.2g **Vaj (7;)** EN:72.3kcal ZS:8.0g TZS:5.2g SZH:0.1g CK:0.0g FH:0.0g SÓ:0.0g **Teljes kiőrlésű kifli (1;6;)** EN:125.7kcal ZS:0.8g TZS:0.1g SZH:25.5g CK:0.6g FH:4.8g SÓ:0.6g	**Tej (7;)** EN:90.0kcal ZS:3.0g TZS:1.8g SZH:9.2g CK:9.2g FH:6.0g SÓ:0.2g **Gépsonka** EN:23.4kcal ZS:0.9g TZS:0.4g SZH:0.6g CK:0.1g FH:3.2g SÓ:0.5g **margarin** EN:22.5kcal ZS:2.5g TZS:0.7g SÓ:0.1g **Teljes kiőrlésű zsemle (1;)** EN:151.3kcal ZS:1.1g TZS:0.3g SZH:26.9g CK:0.5g FH:6.6g SÓ:0.6g	**Gyümölcstea** EN:20.0kcal ZS:0.0g TZS:0.0g SZH:5.0g CK:5.0g FH:0.0g SÓ:0.0g **Szendvicskrém (7;)** EN:58.4kcal ZS:6.0g TZS:3.8g SZH:0.6g CK:0.6g FH:0.5g SÓ:0.2g **Félbarna kenyér (1;)** EN:133.5kcal ZS:0.8g TZS:0.2g SZH:25.5g CK:0.7g FH:5.5g SÓ:0.8g **Paprika** EN:12.0kcal ZS:0.0g TZS:0.0g SZH:1.9g CK:0.0g FH:0.6g SÓ:0.0g	**Tej (7;)** EN:90.0kcal ZS:3.0g TZS:1.8g SZH:9.2g CK:9.2g FH:6.0g SÓ:0.2g **Tojáskrém (3;7;)** EN:65.9kcal ZS:4.9g TZS:2.2g SZH:0.4g CK:0.3g FH:3.2g SÓ:0.2g **Teljes kiőrlésű kenyér (1;)** EN:121.0kcal ZS:0.9g TZS:0.3g SZH:22.0g CK:0.4g FH:4.7g SÓ:0.7g **Jégcsapretek** EN:6.0kcal ZS:0.0g TZS:0.0g SZH:0.9g CK:0.0g FH:0.5g SÓ:0.0g **Pirított napraforgómag** EN:59.0kcal ZS:4.8g TZS:0.7g SZH:1.7g CK:0.0g FH:1.9g SÓ:0.0g
Ebéd	**Tárkonyos raguleves (7;9;)** EN:206.2kcal ZS:11.2g TZS:3.7g SZH:11.5g CK:3.6g FH:13.2g SÓ:1.3g **Mákszórat** EN:137.4kcal ZS:4.6g TZS:0.6g SZH:20.9g CK:18.4g FH:2.5g SÓ:0.0g **Tésztaköret (1;)** EN:433.9kcal ZS:10.4g TZS:1.4g SZH:72.0g CK:3.5g FH:12.2g SÓ:0.8g **Alma** EN:24.5kcal ZS:0.3g TZS:0.0g SZH:4.9g CK:2.8g FH:0.3g SÓ:0.0g	**Sütőtökkrémleves (1;7;)** EN:100.4kcal ZS:2.6g TZS:2.1g SZH:14.6g CK:6.5g FH:1.8g SÓ:0.7g **Levesgyöngy (1;3;7;)** EN:40.0kcal ZS:2.2g TZS:1.0g SZH:4.2g CK:0.5g FH:0.6g SÓ:0.1g **Provance fűszeres csirkecomb** EN:161.0kcal ZS:12.9g TZS:3.4g SZH:1.5g CK:0.0g FH:8.9g SÓ:0.8g **Párolt rizs** EN:303.7kcal ZS:3.0g TZS:0.4g SZH:62.4g CK:0.0g FH:7.5g SÓ:0.6g **Mongol saláta * (10;)** EN:11.2kcal ZS:0.1g TZS:0.0g SZH:1.4g CK:0.8g FH:1.0g SÓ:0.4g	**Daragaluskaleves (1;3;9;)** EN:170.8kcal ZS:10.3g TZS:1.3g SZH:15.5g CK:3.3g FH:3.6g SÓ:3.1g **Húsgombóc (3;)** EN:226.0kcal ZS:12.3g TZS:4.3g SZH:15.9g CK:0.0g FH:13.0g SÓ:0.8g **Paradicsommártás (1;9;)** EN:117.6kcal ZS:0.4g TZS:0.0g SZH:25.9g CK:13.5g FH:2.4g SÓ:0.7g **Főtt burgonya (12;)** EN:154.3kcal ZS:4.8g TZS:0.5g SZH:22.1g CK:0.0g FH:3.0g SÓ:1.5g **Mandarin** EN:45.0kcal ZS:0.0g TZS:0.0g SZH:9.8g CK:0.0g FH:0.7g SÓ:0.0g	**Reszelt tésztaleves (1;9;)** EN:115.9kcal ZS:5.8g TZS:0.6g SZH:13.4g CK:3.5g FH:2.4g SÓ:3.7g **Magyaros csirkeragu (1;)** EN:130.2kcal ZS:7.3g TZS:1.2g SZH:4.4g CK:0.0g FH:11.1g SÓ:0.5g **Lencsefőzelék (1;7;10;)** EN:292.2kcal ZS:7.7g TZS:1.9g SZH:35.5g CK:2.6g FH:14.9g SÓ:0.0g **Teljes kiőrlésű kenyér (1;)** EN:72.6kcal ZS:0.5g TZS:0.1g SZH:13.2g CK:0.2g FH:2.8g SÓ:0.4g	**Zöldborsóleves (1;9;)** EN:158.9kcal ZS:9.6g TZS:1.1g SZH:12.3g CK:1.7g FH:4.4g SÓ:0.6g **Rántott halrúd (1;4;)** EN:259.4kcal ZS:19.9g TZS:2.1g SZH:12.2g CK:0.4g FH:7.0g SÓ:0.4g **Főtt burgonya (12;)** EN:206.1kcal ZS:2.4g TZS:0.2g SZH:36.8g CK:0.0g FH:5.0g SÓ:1.5g **Fokhagymás joghurtos öntet (7;)** EN:74.3kcal ZS:4.2g TZS:2.7g SZH:4.8g CK:3.9g FH:4.1g SÓ:0.3g
Uzsonna	**Paprikás szalámi** EN:73.3kcal ZS:6.6g TZS:2.3g SZH:0.4g CK:0.0g FH:3.2g SÓ:0.6g **margarin** EN:22.5kcal ZS:2.5g TZS:0.7g SÓ:0.1g **Teljes kiőrlésű zsemle (1;)** EN:151.3kcal ZS:1.1g TZS:0.3g SZH:26.9g CK:0.5g FH:6.6g SÓ:0.6g **Kígyóuborka** EN:4.8kcal ZS:0.0g SZH:0.7g FH:0.4g	**Sertés párizsi** EN:46.0kcal ZS:4.0g TZS:1.6g SZH:0.5g CK:0.0g FH:2.0g SÓ:0.4g **margarin** EN:22.5kcal ZS:2.5g TZS:0.7g SÓ:0.1g **Félbarna kenyér (1;)** EN:133.5kcal ZS:0.8g TZS:0.2g SZH:25.5g CK:0.7g FH:5.5g SÓ:0.8g **Paradicsom** EN:9.2kcal ZS:0.1g TZS:0.0g SZH:1.6g CK:0.0g FH:0.4g SÓ:0.0g	**Snidlinges sajtkrém (7;)** EN:37.9kcal ZS:2.5g TZS:1.6g SZH:2.7g CK:1.4g FH:1.0g SÓ:0.3g **Félbarna kenyér (1;)** EN:133.5kcal ZS:0.8g TZS:0.2g SZH:25.5g CK:0.7g FH:5.5g SÓ:0.8g **Kígyóuborka** EN:4.8kcal ZS:0.0g SZH:0.7g FH:0.4g	**Füstölt sajt (7;)** EN:100.2kcal ZS:7.8g TZS:5.1g SZH:0.6g CK:0.6g FH:7.5g SÓ:0.5g **margarin** EN:22.5kcal ZS:2.5g TZS:0.7g SÓ:0.1g **Teljes kiőrlésű zsemle (1;)** EN:151.3kcal ZS:1.1g TZS:0.3g SZH:26.9g CK:0.5g FH:6.6g SÓ:0.6g	**Sajtos pogácsa (1;3;7;)** EN:171.5kcal ZS:8.6g TZS:4.7g SZH:19.0g CK:0.7g FH:4.1g SÓ:1.1g

Az étlap változtatásának jogát fenntartjuk. Módosítást kizárólag a minőség legmagasabb biztosítása érdekében eszközölünk.
Tápanyagtartalom jelölés magyarázata: EN(energia: kcal/adag); ZS(zsír: g/adag); TZS(telített zsírsav: g/adag); SZH(szénhidrát: g/adag); CK(cukor: g/adag); FH(fehérje: g/adag); SÓ(só: g/adag); CA(kálcium: mg/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-Szezámmag; 12-Kén-dioxid, szulfitok; 13-Csillagfürt; 14-Puhatestűek. * - édesítőszert tartalmaz.

Készült a VITÁL ERP 10 rendszerrel. Copyright © NYÁRÁDI Pénzügyi Tanácsadó Kft. (info@nyaradi.hu)

Nyomtatva: 2026.11.03. 13:56