ÉTLAP

Óvoda
PÉCELOVI

48.hét 2026.11.23.-2026.11.29.

	Hétfő 11.23	Kedd 11.24	Szerda 11.25	Csütörtök 11.26	Péntek 11.27
Tízórai	**Tej (7;)** EN:90.0kcal ZS:3.0g TZS:1.8g SZH:9.2g CK:9.2g FH:6.0g SÓ:0.2g CA:240.0mg **Zöldhagymás szendvicskrém (7;)** EN:95.7kcal ZS:9.0g TZS:5.7g SZH:1.1g CK:0.8g FH:0.7g SÓ:0.1g CA:22.5mg **Félbarna kenyér (1;)** EN:133.5kcal ZS:0.8g TZS:0.2g SZH:25.5g CK:0.7g FH:5.5g SÓ:0.8g	**Gyümölcstea** EN:20.0kcal ZS:0.0g TZS:0.0g SZH:5.0g CK:5.0g FH:0.0g SÓ:0.0g CA:0.0mg **Halkrém (4;7;)** EN:91.1kcal ZS:8.4g TZS:5.0g SZH:0.8g CK:0.7g FH:3.0g SÓ:0.3g CA:18.8mg **Félbarna kenyér (1;)** EN:133.5kcal ZS:0.8g TZS:0.2g SZH:25.5g CK:0.7g FH:5.5g SÓ:0.8g	**Tejeskávé (1;7;)** EN:117.0kcal ZS:3.0g TZS:1.8g SZH:15.5g CK:14.2g FH:6.2g SÓ:0.2g CA:240.0mg **Méz** EN:30.4kcal ZS:0.0g TZS:0.0g SZH:8.2g CK:8.2g FH:0.0g SÓ:0.0g CA:0.0mg **Vaj (7;)** EN:72.3kcal ZS:8.0g TZS:5.2g SZH:0.1g CK:0.0g FH:0.0g SÓ:0.0g CA:2.5mg **Félbarna kenyér (1;)** EN:133.5kcal ZS:0.8g TZS:0.2g SZH:25.5g CK:0.7g FH:5.5g SÓ:0.8g	**Tej (7;)** EN:90.0kcal ZS:3.0g TZS:1.8g SZH:9.2g CK:9.2g FH:6.0g SÓ:0.2g CA:240.0mg **Padlizsánkrém (7;)** EN:32.7kcal ZS:3.1g TZS:1.9g SZH:0.8g CK:0.3g FH:0.5g SÓ:1.1g CA:7.5mg **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	**Meggyes tea** EN:24.6kcal ZS:0.0g TZS:0.0g SZH:6.0g CK:6.0g FH:0.0g SÓ:0.0g CA:0.0mg **Sajtkrém (7;)** EN:53.4kcal ZS:3.9g TZS:2.4g SZH:1.6g CK:1.0g FH:3.0g SÓ:0.5g CA:54.0mg **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 **Kaliforniai paprika** EN:12.0kcal ZS:0.0g TZS:0.0g SZH:1.9g CK:1.0g FH:0.6g SÓ:0.0g
Ebéd	**Sertésraguleves (7;9;12;)** EN:221.0kcal ZS:11.3g TZS:3.7g SZH:14.6g CK:3.2g FH:13.4g SÓ:1.3g CA:24.0mg **Piskóta kocka (1;3;)** EN:146.0kcal ZS:2.5g TZS:0.5g SZH:9.8g CK:11.7g FH:4.3g **Csokiöntet (7;)** EN:114.3kcal ZS:2.1g TZS:1.3g SZH:19.4g CK:12.7g FH:3.8g SÓ:0.1g CA:135.0mg **Alma** EN:24.5kcal ZS:0.3g TZS:0.0g SZH:4.9g CK:2.8g FH:0.3g SÓ:0.0g CA:0.0mg	**Zellerleves (1;9;)** EN:106.3kcal ZS:5.8g TZS:0.7g SZH:11.2g CK:0.2g FH:2.0g SÓ:0.7g CA:0.0mg **Fasírt golyó (1;6;)** EN:389.7kcal ZS:36.6g TZS:4.6g SZH:7.8g CK:0.6g FH:6.6g SÓ:1.1g **Sárgaborsófőzelék (1;)** EN:282.4kcal ZS:8.0g TZS:1.3g SZH:37.2g CK:3.1g FH:14.2g SÓ:0.8g CA:0.0mg **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	**Csontleves (9;)** EN:212.0kcal ZS:14.7g TZS:3.5g SZH:6.1g CK:3.2g FH:12.2g SÓ:4.1g CA:0.0mg **Cérnametélt (1;)** EN:17.6kcal ZS:0.1g TZS:0.0g SZH:3.6g CK:0.2g FH:0.6g SÓ:0.1g CA:0.0mg **Temesvári falatok (1;7;)** EN:225.7kcal ZS:12.1g TZS:4.2g SZH:12.6g CK:2.0g FH:15.0g SÓ:0.4g CA:24.0mg **Párolt rizs** EN:303.7kcal ZS:3.0g TZS:0.4g SZH:62.4g CK:0.0g FH:7.5g SÓ:0.6g CA:0.0mg	**Almás-paszternák krémleves (1;7;)** EN:89.8kcal ZS:4.8g TZS:1.0g SZH:11.8g CK:5.1g FH:1.7g SÓ:0.5g CA:9.0mg **Sült csirkecomb** EN:216.2kcal ZS:19.2g TZS:4.5g SZH:0.3g CK:0.0g FH:9.9g SÓ:0.3g CA:0.0mg **Petrezselymes burgonya (12;)** EN:248.3kcal ZS:5.0g TZS:0.5g SZH:40.5g CK:0.0g FH:5.5g SÓ:1.5g CA:0.0mg **Mandarin** EN:45.0kcal ZS:0.0g TZS:0.0g SZH:9.8g CK:0.0g FH:0.7g SÓ:0.0g CA:0.0mg	**Zöldborsóleves (1;9;)** EN:158.9kcal ZS:9.6g TZS:1.1g SZH:12.3g CK:1.7g FH:4.4g SÓ:0.6g CA:0.0mg **Zöldséges halragu (4;12;)** EN:116.4kcal ZS:5.0g TZS:1.4g SZH:10.3g CK:2.9g FH:9.8g SÓ:1.2g CA:0.0mg **Tésztaköret (1;)** EN:433.9kcal ZS:10.4g TZS:1.4g SZH:72.0g CK:3.5g FH:12.2g SÓ:0.8g CA:0.0mg
Uzsonna	**Tavaszi felvágott** EN:55.4kcal ZS:4.8g TZS:2.0g SZH:0.7g CK:0.1g FH:2.4g SÓ:0.4g **margarin** EN:22.5kcal ZS:2.5g TZS:0.7g SÓ:0.1g **Zsemle (1;)** EN:138.5kcal ZS:0.5g TZS:0.2g SZH:26.4g FH:5.1g SÓ:0.6g **Kígyóuborka** EN:4.8kcal ZS:0.0g SZH:0.7g FH:0.4g	**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 **Paradicsom** EN:9.2kcal ZS:0.1g SZH:1.6g FH:0.4g	**Kefíres túrókrém (7;)** EN:35.5kcal ZS:1.8g TZS:1.2g SZH:1.1g CK:1.1g FH:3.5g SÓ:0.0g CA:28.0mg **Tökmag szórat** EN:108.2kcal ZS:9.2g TZS:1.7g SZH:3.6g CK:0.2g FH:4.9g SÓ:0.0g **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 **Paprika** EN:12.0kcal ZS:0.0g TZS:0.0g SZH:1.9g CK:0.0g FH:0.6g SÓ:0.0g CA:0.0mg	**Edami sajt (7;)** EN:93.3kcal ZS:6.9g TZS:4.5g SZH:0.0g CK:0.0g FH:7.8g SÓ:0.5g **margarin** EN:22.5kcal ZS:2.5g TZS:0.7g SÓ:0.1g **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 **Jégcsapretek** EN:6.0kcal ZS:0.0g TZS:0.0g SZH:0.9g CK:0.0g FH:0.5g SÓ:0.0g CA:0.0mg	**Epres vaníliás álom (1;7;)** EN:324.9kcal ZS:11.7g TZS:5.7g SZH:48.6g CK:20.7g FH:5.0g SÓ:0.7g

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: 2026.11.17. 13:28