

ÓVODA

Étlap

2025. július 7 - 2025. július 11

Étkezés	2025.07.07 Hétfő	2025.07.08 Kedd	2025.07.09 Szerda	2025.07.10 Csütörtök	2025.07.11 Péntek
Tízórai	Tej 1,5%⁷ E: 113kcal, Zsír: 4g, T.zsír: 3g, Feh.: 8g, CH: 12g, Cuk: 12g, Só: 0,3g Margarin/csészés E: 18kcal, Zsír: 2g, T.zsír: 1g, Feh.: 0g, CH: 0g, Cuk: 0g, Só: 0,1g Teljes kiőrlésű kenyér¹ E: 130kcal, Zsír: 1g, T.zsír: 0g, Feh.: 4g, CH: 24g, Cuk: 0g, Só: 0,7g Méz/maci E: 65kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 16g, Cuk: 0g, Só: 0,0g	Tej 1,5%⁷ E: 113kcal, Zsír: 4g, T.zsír: 3g, Feh.: 8g, CH: 12g, Cuk: 12g, Só: 0,3g Fahéjas gabonapehely^{1,5,6,7,8,11} E: 154kcal, Zsír: 1g, T.zsír: 0g, Feh.: 2g, CH: 33g, Cuk: 14g, Só: 0,3g	Tejeskávé⁷ E: 140kcal, Zsír: 4g, T.zsír: 3g, Feh.: 8g, CH: 18g, Cuk: 12g, Só: 0,3g Kígyóborka E: 4kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 1g, Cuk: 1g, Só: 0,0g Tejszínes sajtkrém tömlős^{***7} E: 44kcal, Zsír: 3g, T.zsír: 3g, Feh.: 2g, CH: 2g, Cuk: 2g, Só: 0,2g Félbarna kenyér+++¹ E: 127kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 4g, CH: 27g, Cuk: 0g, Só: 0,8g	Tej 1,5%⁷ E: 113kcal, Zsír: 4g, T.zsír: 3g, Feh.: 8g, CH: 12g, Cuk: 12g, Só: 0,3g Margarin/csészés E: 18kcal, Zsír: 2g, T.zsír: 1g, Feh.: 0g, CH: 0g, Cuk: 0g, Só: 0,1g Csirkemell sonka E: 26kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 4g, CH: 1g, Cuk: 0g, Só: 0,5g Paradicsom E: 7kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 1g, Cuk: 1g, Só: 0,0g Teljes kiőrlésű kenyér¹ E: 130kcal, Zsír: 1g, T.zsír: 0g, Feh.: 4g, CH: 24g, Cuk: 0g, Só: 0,7g	Kakaó 1,5%⁷ E: 149kcal, Zsír: 4g, T.zsír: 3g, Feh.: 8g, CH: 20g, Cuk: 13g, Só: 0,3g Foszlós kalács^{1,3,7} E: 193kcal, Zsír: 4g, T.zsír: 2g, Feh.: 5g, CH: 33g, Cuk: 5g, Só: 0,4g
Ebéd	Mexikói bableves^{1,3,7,9,10,12} E: 184kcal, Zsír: 4g, T.zsír: 1g, Feh.: 8g, CH: 29g, Cuk: 1g, Só: 0,6g Kerti főzelék+++^{1,7} E: 178kcal, Zsír: 6g, T.zsír: 1g, Feh.: 7g, CH: 22g, Cuk: 9g, Só: 0,3g Fokhagymás csirketokány feltét+++¹ E: 120kcal, Zsír: 5g, T.zsír: 1g, Feh.: 15g, CH: 3g, Cuk: 1g, Só: 0,2g Alma E: 52kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 11g, Cuk: 10g, Só: 0,0g	Zellerkrémleves+++^{1,7,9} E: 96kcal, Zsír: 4g, T.zsír: 2g, Feh.: 2g, CH: 12g, Cuk: 2g, Só: 0,2g Rizseshús+++ E: 319kcal, Zsír: 10g, T.zsír: 2g, Feh.: 14g, CH: 39g, Cuk: 2g, Só: 0,1g Levesgyöngy^{1,3,7} E: 55kcal, Zsír: 4g, T.zsír: 0g, Feh.: 1g, CH: 4g, Cuk: 0g, Só: 0,1g Vegyesvágott^{10,12} E: 10kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 2g, Cuk: 1g, Só: 0,6g	Húsgaluskaleves+++^{1,3} E: 98kcal, Zsír: 3g, T.zsír: 1g, Feh.: 10g, CH: 7g, Cuk: 4g, Só: 0,2g Mákos guba^{1,3,7} E: 352kcal, Zsír: 11g, T.zsír: 4g, Feh.: 12g, CH: 51g, Cuk: 5g, Só: 1,3g Vanília mártás⁷ E: 54kcal, Zsír: 1g, T.zsír: 1g, Feh.: 3g, CH: 8g, Cuk: 4g, Só: 0,1g	Sárgaborsókrém leves^{1,7} E: 178kcal, Zsír: 7g, T.zsír: 2g, Feh.: 8g, CH: 14g, Cuk: 3g, Só: 0,1g Zsemlekocka¹ E: 20kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 1g, CH: 4g, Cuk: 0g, Só: 0,0g Csirke gyros+++^{1,9,10} E: 138kcal, Zsír: 7g, T.zsír: 1g, Feh.: 16g, CH: 0g, Cuk: 0g, Só: 0,8g Petrezselymes burgonya fél adag+++⁷ E: 96kcal, Zsír: 1g, T.zsír: 0g, Feh.: 3g, CH: 19g, Cuk: 0g, Só: 0,3g Coleslaw saláta+++^{3,10} E: 67kcal, Zsír: 4g, T.zsír: 0g, Feh.: 1g, CH: 8g, Cuk: 5g, Só: 0,2g	Csontleves cérnametélttel^{1,3,9} E: 123kcal, Zsír: 1g, T.zsír: 0g, Feh.: 3g, CH: 11g, Cuk: 3g, Só: 0,2g Zöldborsós sertésragu+++¹ E: 154kcal, Zsír: 8g, T.zsír: 2g, Feh.: 13g, CH: 4g, Cuk: 2g, Só: 0,6g Petrezselymes rizs E: 199kcal, Zsír: 3g, T.zsír: 0g, Feh.: 4g, CH: 37g, Cuk: 0g, Só: 0,0g
Uzsonna	Margarin/csészés E: 18kcal, Zsír: 2g, T.zsír: 1g, Feh.: 0g, CH: 0g, Cuk: 0g, Só: 0,1g Zala felvágott E: 38kcal, Zsír: 3g, T.zsír: 1g, Feh.: 3g, CH: 1g, Cuk: 0g, Só: 0,4g Zöldpaprika E: 6kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 1g, Cuk: 1g, Só: 0,0g Teljes kiőrlésű zsemle+++¹ E: 155kcal, Zsír: 1g, T.zsír: 0g, Feh.: 5g, CH: 29g, Cuk: 0g, Só: 0,6g	Körözött csészés E: 70kcal, Zsír: 5g, T.zsír: 3g, Feh.: 5g, CH: 2g, Cuk: 1g, Só: 0,4g Kígyóborka E: 4kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 1g, Cuk: 1g, Só: 0,0g Teljes kiőrlésű kifli+++¹ E: 160kcal, Zsír: 2g, T.zsír: 1g, Feh.: 5g, CH: 29g, Cuk: 1g, Só: 0,5g	újhagyma+++ E: 6kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 1g, Cuk: 0g, Só: 0,0g Tojáskrém+++^{3,7,10} E: 75kcal, Zsír: 6g, T.zsír: 2g, Feh.: 4g, CH: 1g, Cuk: 1g, Só: 0,4g Teljes kiőrlésű zsemle+++¹ E: 155kcal, Zsír: 1g, T.zsír: 0g, Feh.: 5g, CH: 29g, Cuk: 0g, Só: 0,6g	Kefir⁷ E: 97kcal, Zsír: 5g, T.zsír: 3g, Feh.: 5g, CH: 7g, Cuk: 7g, Só: 0,5g Tejes kifli+++^{1,7} E: 154kcal, Zsír: 1g, T.zsír: 1g, Feh.: 5g, CH: 31g, Cuk: 1g, Só: 0,5g	Vajkrém/natúr+++⁷ E: 57kcal, Zsír: 6g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 0g, Cuk: 0g, Só: 0,0g Hónapos retek+++ E: 4kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 1g, Cuk: 1g, Só: 0,0g Teljes kiőrlésű zsemle+++¹ E: 155kcal, Zsír: 1g, T.zsír: 0g, Feh.: 5g, CH: 29g, Cuk: 0g, Só: 0,6g

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 15. Citrusfélék 16. Banán 17. Kakaófélék

A változás jogát fenntartjuk!