

ÓVODA

Étlap

2025. augusztus 18 - 2025. augusztus 22

Étkezés	2025.08.18 Hétfő	2025.08.19 Kedd	2025.08.20 Szerda	2025.08.21 Csütörtök	2025.08.22 Péntek
Tízórai	Tejeskávé⁷ E: 140kcal, Zsír: 4g, T.zsír: 3g, Feh.: 8g, CH: 18g, Cuk: 12g, Só: 0,3g	Kakaó 1,5%⁷ E: 149kcal, Zsír: 4g, T.zsír: 3g, Feh.: 8g, CH: 20g, Cuk: 13g, Só: 0,3g	Tej 1,5%⁷ E: 113kcal, Zsír: 4g, T.zsír: 3g, Feh.: 8g, CH: 12g, Cuk: 12g, Só: 0,3g	Tej 1,5%⁷ E: 113kcal, Zsír: 4g, T.zsír: 3g, Feh.: 8g, CH: 12g, Cuk: 12g, Só: 0,3g	Karamellás tej 1,5%⁷ E: 118kcal, Zsír: 3g, T.zsír: 2g, Feh.: 7g, CH: 16g, Cuk: 9g, Só: 0,2g
	Margarin/csészés E: 18kcal, Zsír: 2g, T.zsír: 1g, Feh.: 0g, CH: 0g, Cuk: 0g, Só: 0,1g	Tojáskrém házi^{3,10} E: 31kcal, Zsír: 52g, T.zsír: 0g, Feh.: 59g, CH: 3g, Cuk: 2g, Só: 0,3g	Csokis gabonagolyó^{1,5,6,7,11} E: 148kcal, Zsír: 1g, T.zsír: 0g, Feh.: 4g, CH: 29g, Cuk: 11g, Só: 0,1g	Tejszínes sajtkrém tömlős zöldfűszeres+++⁷ E: 44kcal, Zsír: 3g, T.zsír: 3g, Feh.: 2g, CH: 2g, Cuk: 2g, Só: 0,2g	Csirkemell sonka E: 26kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 4g, CH: 1g, Cuk: 0g, Só: 0,5g
	Teljes kiőrlésű kenyér¹ E: 130kcal, Zsír: 1g, T.zsír: 0g, Feh.: 4g, CH: 24g, Cuk: 0g, Só: 0,7g	Paradicsom E: 7kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 1g, Cuk: 1g, Só: 0,0g		Hónapos retek+++ E: 4kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 1g, Cuk: 1g, Só: 0,0g	Margarin/csészés E: 18kcal, Zsír: 2g, T.zsír: 1g, Feh.: 0g, CH: 0g, Cuk: 0g, Só: 0,1g
	Méz/maci E: 65kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 16g, Cuk: 0g, Só: 0,0g	Teljes kiőrlésű zsemle+++¹ E: 155kcal, Zsír: 1g, T.zsír: 0g, Feh.: 5g, CH: 29g, Cuk: 0g, Só: 0,6g		Teljes kiőrlésű zsemle+++¹ E: 155kcal, Zsír: 1g, T.zsír: 0g, Feh.: 5g, CH: 29g, Cuk: 0g, Só: 0,6g	Kígyóuborka E: 4kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 1g, Cuk: 1g, Só: 0,0g
Ebéd	Zellerkocka leves^{1,3,9} E: 93kcal, Zsír: 2g, T.zsír: 0g, Feh.: 3g, CH: 14g, Cuk: 4g, Só: 0,3g	Daragaluska leves^{1,3,9} E: 91kcal, Zsír: 3g, T.zsír: 1g, Feh.: 2g, CH: 12g, Cuk: 3g, Só: 0,1g	Babgulyás^{1,3,9} E: 222kcal, Zsír: 8g, T.zsír: 2g, Feh.: 16g, CH: 20g, Cuk: 3g, Só: 0,2g	Sajtkrémleves^{1,7} E: 96kcal, Zsír: 6g, T.zsír: 3g, Feh.: 5g, CH: 7g, Cuk: 1g, Só: 0,3g	Paradicsom leves^{1,3} E: 143kcal, Zsír: 4g, T.zsír: 1g, Feh.: 3g, CH: 22g, Cuk: 4g, Só: 0,5g
	Lencsefőzelék^{1,7,10} E: 205kcal, Zsír: 2g, T.zsír: 1g, Feh.: 14g, CH: 31g, Cuk: 1g, Só: 0,4g	Sertésragu Budapest módra E: 149kcal, Zsír: 10g, T.zsír: 2g, Feh.: 12g, CH: 2g, Cuk: 2g, Só: 0,1g	Dejós metélt^{1,3,8} E: 305kcal, Zsír: 5g, T.zsír: 0g, Feh.: 11g, CH: 53g, Cuk: 0g, Só: 0,4g	Levesgyöngy^{1,3,7} E: 55kcal, Zsír: 4g, T.zsír: 0g, Feh.: 1g, CH: 4g, Cuk: 0g, Só: 0,1g	Panírozott csirkemellfilé^{1,3,6,7,9,10,11} E: 203kcal, Zsír: 2g, T.zsír: 0g, Feh.: 16g, CH: 26g, Cuk: 1g, Só: 1,4g
	Sertés pörkölt¹ E: 141kcal, Zsír: 8g, T.zsír: 2g, Feh.: 13g, CH: 3g, Cuk: 1g, Só: 0,1g	Párolt rizs E: 223kcal, Zsír: 6g, T.zsír: 1g, Feh.: 4g, CH: 37g, Cuk: 0g, Só: 0,0g	Alma E: 52kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 11g, Cuk: 10g, Só: 0,0g	Rakott káposzta⁷ E: 286kcal, Zsír: 11g, T.zsír: 4g, Feh.: 15g, CH: 29g, Cuk: 5g, Só: 1,1g	Petrezselymes burgonya E: 172kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 5g, CH: 37g, Cuk: 0g, Só: 0,2g
	Alma E: 52kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 11g, Cuk: 10g, Só: 0,0g				Vegyesvágott^{10,12} E: 10kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 2g, Cuk: 1g, Só: 0,6g
Uzsonna	Vajkrém/magyaros⁷ E: 57kcal, Zsír: 6g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 1g, Cuk: 0g, Só: 0,0g	Sajtos pogácsa+++ kísértkezés^{1,3,7} E: 218kcal, Zsír: 11g, T.zsír: 5g, Feh.: 4g, CH: 26g, Cuk: 1g, Só: 1,0g	Margarin/csészés E: 18kcal, Zsír: 2g, T.zsír: 1g, Feh.: 0g, CH: 0g, Cuk: 0g, Só: 0,1g	Krémtúró/csészés⁷ E: 154kcal, Zsír: 5g, T.zsír: 3g, Feh.: 8g, CH: 21g, Cuk: 20g, Só: 0,2g	mákos burkifli^{1,3,6,7} E: 213kcal, Zsír: 10g, T.zsír: 4g, Feh.: 4g, CH: 27g, Cuk: 8g, Só: 0,2g
	újhagyma+++ E: 6kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 1g, Cuk: 0g, Só: 0,0g		Zala felvágott E: 38kcal, Zsír: 3g, T.zsír: 1g, Feh.: 3g, CH: 1g, Cuk: 0g, Só: 0,4g	Tejes kifli+++^{1,7} E: 154kcal, Zsír: 1g, T.zsír: 1g, Feh.: 5g, CH: 31g, Cuk: 1g, Só: 0,5g	
	Félbarna kenyér+++¹ E: 127kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 4g, CH: 27g, Cuk: 0g, Só: 0,8g		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		

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. Szezámag és abból készült termékek 12. Kén-dioxid 13. Puhatestűek 14. Csillagfűrt 15. Citrusfélék 16. Banán 17. Kakaófélék