



Étlap

2025. október 13 - 2025. október 18

Óvoda

Étkezés	2025.10.13 Hétfő	2025.10.14 Kedd	2025.10.15 Szerda	2025.10.16 Csütörtök	2025.10.17 Péntek	2025.10.18 Szombat
Tízórai	Tej 1,5%⁷ E: 90kcal, Zsír: 3g, T.zsír: 2g, Feh.: 7g, CH: 9g, Cuk: 9g, Só: 0,2g	Kakaó 1,5%⁷ E: 138kcal, Zsír: 3g, T.zsír: 2g, Feh.: 7g, CH: 21g, Cuk: 11g, Só: 0,2g	Tej 1,5%⁷ E: 90kcal, Zsír: 3g, T.zsír: 2g, Feh.: 7g, CH: 9g, Cuk: 9g, Só: 0,2g	Tej 1,5%⁷ E: 90kcal, Zsír: 3g, T.zsír: 2g, Feh.: 7g, CH: 9g, Cuk: 9g, Só: 0,2g	Karamellás tej 1,5%⁷ E: 130kcal, Zsír: 3g, T.zsír: 2g, Feh.: 7g, CH: 19g, Cuk: 9g, Só: 0,2g	Tej 1,5%⁷ E: 90kcal, Zsír: 3g, T.zsír: 2g, Feh.: 7g, CH: 9g, 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: 38kcal, Zsír: 3g, T.zsír: 0g, Feh.: 1g, CH: 1g, Cuk: 0g, Só: 0,3g	Csokis gabonagolyó***1,5,6,7 E: 111kcal, Zsír: 1g, T.zsír: 0g, Feh.: 3g, CH: 22g, Cuk: 8g, 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: 20kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 3g, CH: 1g, Cuk: 0g, Só: 0,3g	túrós táská kísétkezés***1,3,6,7 E: 190kcal, Zsír: 9g, T.zsír: 4g, Feh.: 5g, CH: 22g, Cuk: 6g, Só: 0,2g
	Teljes kiőrlésű kenyér***1 E: 130kcal, Zsír: 1g, T.zsír: 0g, Feh.: 4g, CH: 24g, Cuk: 0g, Só: 0,7g	Paradicsom E: 4kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 1g, Cuk: 1g, Só: 0,0g		Zöldpaprika 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	
	Maci méz E: 33kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 8g, 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	Teljes kiőrlésű zsemle+++1 E: 155kcal, Zsír: 1g, T.zsír: 0g, Feh.: 5g, CH: 29g, Cuk: 0g, Só: 0,6g	
Ebéd	Zellerkocka leves^{1,3,9} E: 57kcal, Zsír: 2g, T.zsír: 0g, Feh.: 2g, CH: 8g, Cuk: 2g, Só: 1,1g	Daragaluska leves^{1,3} E: 47kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 2g, CH: 8g, Cuk: 2g, Só: 0,1g	Babgulyás^{1,3} E: 186kcal, Zsír: 8g, T.zsír: 2g, Feh.: 14g, CH: 14g, Cuk: 2g, Só: 0,2g	Sajtkrémleves***1,7 E: 144kcal, Zsír: 9g, T.zsír: 5g, Feh.: 3g, CH: 12g, Cuk: 1g, Só: 1,0g	Paradicsomleves***1,3,9 E: 156kcal, Zsír: 6g, T.zsír: 1g, Feh.: 3g, CH: 21g, Cuk: 4g, Só: 0,5g	Palóclevés***1,7 E: 174kcal, Zsír: 7g, T.zsír: 2g, Feh.: 11g, CH: 15g, Cuk: 3g, Só: 0,6g
	Lencsefőzelék***1,7,10 E: 180kcal, Zsír: 3g, T.zsír: 1g, Feh.: 12g, CH: 26g, Cuk: 1g, Só: 0,1g	Sertésragu Budapest módra***1 E: 157kcal, Zsír: 10g, T.zsír: 3g, Feh.: 11g, CH: 3g, Cuk: 2g, Só: 0,1g	Dejós tészta***1,3,8 E: 361kcal, Zsír: 10g, T.zsír: 1g, Feh.: 11g, CH: 56g, Cuk: 0g, Só: 0,9g	Levesgyöngy^{1,3,7} E: 55kcal, Zsír: 4g, T.zsír: 0g, Feh.: 1g, CH: 4g, Cuk: 0g, Só: 0,1g	Panírozott csirkemellfilé^{1,3,6,7,9,10,11,12} E: 223kcal, Zsír: 3g, T.zsír: 0g, Feh.: 18g, CH: 29g, Cuk: 1g, Só: 1,5g	Szilvalekváros nudli^{1,3,6,7,8,11,12} E: 367kcal, Zsír: 19g, T.zsír: 0g, Feh.: 9g, CH: 75g, Cuk: 3g, Só: 0,2g
	Sertés pörkölt***1 E: 149kcal, Zsír: 8g, T.zsír: 2g, Feh.: 13g, CH: 5g, Cuk: 2g, Só: 0,2g	Párolt rizs*** E: 285kcal, Zsír: 5g, T.zsír: 1g, Feh.: 5g, CH: 52g, Cuk: 0g, Só: 0,1g	Félbarna kenyér ebédhez***1 E: 127kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 4g, CH: 27g, Cuk: 0g, Só: 0,8g	Rakott káposzta***7 E: 268kcal, Zsír: 10g, T.zsír: 3g, Feh.: 14g, CH: 28g, Cuk: 4g, Só: 1,4g	Petrezselymes burgonya E: 154kcal, Zsír: 6g, T.zsír: 1g, Feh.: 3g, CH: 22g, Cuk: 0g, Só: 0,0g	Alma E: 62kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 14g, Cuk: 12g, Só: 0,0g
	Alma E: 62kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 14g, Cuk: 12g, Só: 0,0g				Vegyesvágott^{10,12} E: 15kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 1g, CH: 3g, Cuk: 1g, Só: 0,9g	
Uzsonna	Vajkrém/magyaros⁷ E: 38kcal, Zsír: 4g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 1g, Cuk: 0g, Só: 0,0g	Sajtos pogácsa kísétkezés***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/csészés***7 E: 154kcal, Zsír: 5g, T.zsír: 3g, Feh.: 8g, CH: 21g, Cuk: 20g, Só: 0,2g	Mákos búrkifli***1,3,6,7 E: 213kcal, Zsír: 10g, T.zsír: 4g, Feh.: 4g, CH: 27g, Cuk: 8g, Só: 0,2g	Reszelt sajt⁷ E: 70kcal, Zsír: 6g, T.zsír: 3g, Feh.: 5g, CH: 0g, Cuk: 0g, Só: 0,3g
	Félbarna kenyér kísétkezés***1 E: 127kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 4g, CH: 27g, Cuk: 0g, Só: 0,8g		Zala felvágott E: 29kcal, Zsír: 2g, T.zsír: 1g, Feh.: 2g, CH: 1g, Cuk: 0g, Só: 0,3g	Tejes kifli***1,7 E: 154kcal, Zsír: 1g, T.zsír: 1g, Feh.: 5g, CH: 31g, Cuk: 1g, Só: 0,5g		Margarin/csészés*** E: 18kcal, Zsír: 2g, T.zsír: 1g, Feh.: 0g, CH: 0g, Cuk: 0g, Só: 0,1g
	Újhagyma E: 6kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 1g, Cuk: 0g, Só: 0,0g		Zöldpaprika 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
			Teljes kiőrlésű zsemle***1 E: 155kcal, Zsír: 1g, T.zsír: 0g, Feh.: 5g, CH: 29g, Cuk: 0g, Só: 0,6g			Kígyóuborka E: 2kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 0g, Cuk: 0g, Só: 0,0g

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