

ÓVODA

Étlap

2025. december 1 - 2025. december 5

| Étkezés | 2025.12.01<br>Hétfő                                                                                                         | 2025.12.02<br>Kedd                                                                                                      | 2025.12.03<br>Szerda                                                                                                   | 2025.12.04<br>Csütörtök                                                                                                     | 2025.12.05<br>Péntek                                                                                                    |
|---------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Tízórai | <b>Kakaó 1,5%</b> <sup>7</sup><br>E: 149kcal, Zsír: 4g, T.zsír: 3g, Feh.: 8g, CH: 20g, Cuk: 13g, Só: 0,3g                   | <b>Tej 1,5%</b> <sup>7</sup><br>E: 113kcal, Zsír: 4g, T.zsír: 3g, Feh.: 8g, CH: 12g, Cuk: 12g, Só: 0,3g                 | <b>Tej 1,5%</b> <sup>7</sup><br>E: 113kcal, Zsír: 4g, T.zsír: 3g, Feh.: 8g, CH: 12g, Cuk: 12g, Só: 0,3g                | <b>Tejeskávé</b> <sup>7</sup><br>E: 140kcal, Zsír: 4g, T.zsír: 3g, Feh.: 8g, CH: 18g, Cuk: 12g, Só: 0,3g                    | <b>Tej 1,5%</b> <sup>7</sup><br>E: 113kcal, Zsír: 4g, T.zsír: 3g, Feh.: 8g, CH: 12g, Cuk: 12g, Só: 0,3g                 |
|         | <b>Körözött csészés</b><br>E: 70kcal, Zsír: 5g, T.zsír: 3g, Feh.: 5g, CH: 2g, Cuk: 1g, Só: 0,4g                             | <b>Margarin/csészés</b><br>E: 18kcal, Zsír: 2g, T.zsír: 1g, Feh.: 0g, CH: 0g, Cuk: 0g, Só: 0,1g                         | <b>Margarin/csészés</b><br>E: 18kcal, Zsír: 2g, T.zsír: 1g, Feh.: 0g, CH: 0g, Cuk: 0g, Só: 0,1g                        | <b>Foszlós kalács</b> <sup>1,3,7</sup><br>E: 193kcal, Zsír: 4g, T.zsír: 2g, Feh.: 5g, CH: 33g, Cuk: 5g, Só: 0,4g            | <b>Margarin/csészés</b><br>E: 18kcal, Zsír: 2g, T.zsír: 1g, Feh.: 0g, CH: 0g, Cuk: 0g, Só: 0,1g                         |
|         | <b>Kígyóuborka</b><br>E: 4kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 1g, Cuk: 1g, Só: 0,0g                                   | <b>Sárgabarack dzsem+++</b><br>E: 17kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 4g, Cuk: 4g, Só: 0,0g                     | <b>Reszelt sajt</b> <sup>7</sup><br>E: 106kcal, Zsír: 8g, T.zsír: 5g, Feh.: 7g, CH: 0g, Cuk: 0g, Só: 0,4g              |                                                                                                                             | <b>Sertés párizsi</b><br>E: 38kcal, Zsír: 3g, T.zsír: 1g, Feh.: 2g, CH: 0g, Cuk: 0g, Só: 0,4g                           |
|         | <b>Teljes kiőrlésű kifli+++<sup>1</sup></b><br>E: 160kcal, Zsír: 2g, T.zsír: 1g, Feh.: 5g, CH: 29g, Cuk: 1g, Só: 0,5g       | <b>Félbarna kenyér+++<sup>1</sup></b><br>E: 127kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 4g, CH: 27g, Cuk: 0g, Só: 0,8g         | <b>Hónapos retek+++</b><br>E: 4kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 1g, Cuk: 1g, Só: 0,0g                         |                                                                                                                             | <b>Teljes kiőrlésű zsemle+++<sup>1</sup></b><br>E: 155kcal, Zsír: 1g, T.zsír: 0g, Feh.: 5g, CH: 29g, Cuk: 0g, Só: 0,6g  |
|         |                                                                                                                             |                                                                                                                         | <b>Teljes kiőrlésű kenyér<sup>1</sup></b><br>E: 130kcal, Zsír: 1g, T.zsír: 0g, Feh.: 4g, CH: 24g, Cuk: 0g, Só: 0,7g    |                                                                                                                             | <b>Jégsaláta</b><br>E: 5kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 0g, Cuk: 0g, Só: 0,0g                                 |
| Ebéd    | <b>Tejfölös karfiolleves</b> <sup>1,3,7</sup><br>E: 116kcal, Zsír: 6g, T.zsír: 2g, Feh.: 4g, CH: 12g, Cuk: 5g, Só: 0,1g     | <b>Magyaros zöldborsóleves</b> <sup>1,3</sup><br>E: 118kcal, Zsír: 5g, T.zsír: 1g, Feh.: 4g, CH: 11g, Cuk: 4g, Só: 0,1g | <b>Sütőtök krémleves</b> <sup>1,7</sup><br>E: 112kcal, Zsír: 11g, T.zsír: 2g, Feh.: 1g, CH: 3g, Cuk: 1g, Só: 0,7g      | <b>Csontleves cérnametélttel</b> <sup>1,3,9</sup><br>E: 123kcal, Zsír: 1g, T.zsír: 0g, Feh.: 3g, CH: 11g, Cuk: 3g, Só: 0,2g | <b>Zöldséges gombaleves+++<sup>1,3</sup></b><br>E: 100kcal, Zsír: 5g, T.zsír: 1g, Feh.: 3g, CH: 10g, Cuk: 3g, Só: 0,1g  |
|         | <b>Halrudacska</b> <sup>1,2,3,4,6,7,9,10,13</sup><br>E: 154kcal, Zsír: 7g, T.zsír: 1g, Feh.: 9g, CH: 14g, Cuk: 1g, Só: 0,7g | <b>Paradicsomos káposzta<sup>1</sup></b><br>E: 275kcal, Zsír: 9g, T.zsír: 2g, Feh.: 14g, CH: 33g, Cuk: 15g, Só: 0,4g    | <b>Mézes-must.csirkeragu</b> <sup>1,10</sup><br>E: 123kcal, Zsír: 4g, T.zsír: 1g, Feh.: 15g, CH: 5g, Cuk: 1g, Só: 0,2g | <b>Tejfölös burgonyafőzelék</b> <sup>1,7</sup><br>E: 231kcal, Zsír: 6g, T.zsír: 2g, Feh.: 6g, CH: 37g, Cuk: 2g, Só: 0,0g    | <b>Sonkás-húsos tészta+++<sup>1,3</sup></b><br>E: 363kcal, Zsír: 11g, T.zsír: 2g, Feh.: 19g, CH: 45g, Cuk: 1g, Só: 0,9g |
|         | <b>Petrezselymes rizs</b><br>E: 199kcal, Zsír: 3g, T.zsír: 0g, Feh.: 4g, CH: 37g, Cuk: 0g, Só: 0,0g                         | <b>Félbarna kenyér<sup>1</sup></b><br>E: 102kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 3g, CH: 22g, Cuk: 0g, Só: 0,6g            | <b>Zsemlekocka<sup>1</sup></b><br>E: 20kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 1g, CH: 4g, Cuk: 0g, Só: 0,0g                 | <b>Sertés pörkölt<sup>1</sup></b><br>E: 141kcal, Zsír: 8g, T.zsír: 2g, Feh.: 13g, CH: 3g, Cuk: 1g, Só: 0,1g                 | <b>Ecetes uborka</b> <sup>10,12</sup><br>E: 3kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 1g, Cuk: 0g, Só: 0,2g            |
|         | <b>Majonéz</b> <sup>3,10</sup><br>E: 49kcal, Zsír: 5g, T.zsír: 1g, Feh.: 0g, CH: 1g, Cuk: 0g, Só: 0,2g                      |                                                                                                                         | <b>Bulgur<sup>1</sup></b><br>E: 208kcal, Zsír: 1g, T.zsír: 0g, Feh.: 7g, CH: 38g, Cuk: 0g, Só: 0,0g                    | <b>Alma</b><br>E: 52kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 11g, Cuk: 10g, Só: 0,0g                                       |                                                                                                                         |
| Uzsonna | <b>Sajtos stangli+++<sup>1,3,7</sup></b><br>E: 177kcal, Zsír: 11g, T.zsír: 0g, Feh.: 3g, CH: 15g, Cuk: 0g, Só: 0,0g         | <b>Margarin/csészés</b><br>E: 18kcal, Zsír: 2g, T.zsír: 1g, Feh.: 0g, CH: 0g, Cuk: 0g, Só: 0,1g                         | <b>Gyümölcsjoghurt</b> <sup>7</sup><br>E: 106kcal, Zsír: 3g, T.zsír: 2g, Feh.: 5g, CH: 16g, Cuk: 6g, Só: 0,1g          | <b>Vajkrém/natúr+++<sup>7</sup></b><br>E: 57kcal, Zsír: 6g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 0g, Cuk: 0g, Só: 0,0g                 | <b>újhagyma+++</b><br>E: 6kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 1g, Cuk: 0g, Só: 0,0g                               |
|         |                                                                                                                             | <b>Sonkás felvágott</b><br>E: 14kcal, Zsír: 1g, T.zsír: 0g, Feh.: 2g, CH: 1g, Cuk: 0g, Só: 0,4g                         | <b>Tejes kifli+++<sup>1,7</sup></b><br>E: 154kcal, Zsír: 1g, T.zsír: 1g, Feh.: 5g, CH: 31g, Cuk: 1g, Só: 0,5g          | <b>Kígyóuborka</b><br>E: 4kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 1g, Cuk: 1g, Só: 0,0g                                   | <b>Tonhalkrém házi</b> <sup>1,3,4,9,10</sup><br>E: 62kcal, Zsír: 5g, T.zsír: 0g, Feh.: 2g, CH: 1g, Cuk: 0g, Só: 0,4g    |
|         |                                                                                                                             | <b>Retek jégcsap+++</b><br>E: 4kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 0g, Cuk: 0g, Só: 0,0g                          |                                                                                                                        | <b>Teljes kiőrlésű zsemle+++<sup>1</sup></b><br>E: 155kcal, Zsír: 1g, T.zsír: 0g, Feh.: 5g, CH: 29g, Cuk: 0g, Só: 0,6g      | <b>Tejes kifli+++<sup>1,7</sup></b><br>E: 154kcal, Zsír: 1g, T.zsír: 1g, Feh.: 5g, CH: 31g, Cuk: 1g, Só: 0,5g           |
|         |                                                                                                                             | <b>Teljes kiőrlésű zsemle***<sup>1</sup></b><br>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