

ÓVODA

Étlap

2025. december 8 - 2025. december 13

Étkezés	2025.12.08 Hétfő	2025.12.09 Kedd	2025.12.10 Szerda	2025.12.11 Csütörtök	2025.12.12 Péntek	2025.12.13 Szombat
Tízórai	Tejeskávé⁷ E: 140kcal, Zsír: 4g, T.zsír: 3g, Feh.: 8g, CH: 18g, 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	Kakaó 1,5%⁷ E: 149kcal, Zsír: 4g, T.zsír: 3g, Feh.: 8g, CH: 20g, Cuk: 13g, Só: 0,3g Tojáskrém házi^{3,10} E: 38kcal, Zsír: 3g, T.zsír: 0g, Feh.: 1g, CH: 1g, Cuk: 0g, Só: 0,3g Retek jégcsap+++ E: 4kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 0g, 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	Tej 1,5%⁷ E: 113kcal, Zsír: 4g, T.zsír: 3g, Feh.: 8g, CH: 12g, Cuk: 12g, 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	Tej 1,5%⁷ Tejszínes sajtkrém tömlős zöldsűszeres+++⁷ E: 44kcal, Zsír: 3g, T.zsír: 3g, Feh.: 2g, CH: 2g, Cuk: 2g, Só: 0,2g 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	Karamellás tej 1,5%⁷ E: 118kcal, Zsír: 3g, T.zsír: 2g, Feh.: 7g, CH: 16g, Cuk: 9g, Só: 0,2g Csirkemell sonka E: 26kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 4g, CH: 1g, Cuk: 0g, Só: 0,5g Margarin/csészés E: 18kcal, Zsír: 2g, T.zsír: 1g, Feh.: 0g, CH: 0g, Cuk: 0g, Só: 0,1g Teljes kiőrlésű zsemle***¹ E: 155kcal, Zsír: 1g, T.zsír: 0g, Feh.: 5g, CH: 29g, Cuk: 0g, Só: 0,6g jégsaláta+++ E: 5kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 0g, 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 túrós táska^{1,3,6,7} E: 190kcal, Zsír: 9g, T.zsír: 4g, Feh.: 5g, CH: 22g, Cuk: 6g, Só: 0,2g
Ebéd	Zellerkocka leves^{1,3,9} E: 93kcal, Zsír: 2g, T.zsír: 0g, Feh.: 3g, CH: 14g, Cuk: 4g, Só: 0,3g Lencsefőzelék^{1,7,10} E: 205kcal, Zsír: 2g, T.zsír: 1g, Feh.: 14g, CH: 31g, Cuk: 1g, Só: 0,4g Sertés pörkölt¹ E: 141kcal, Zsír: 8g, T.zsír: 2g, Feh.: 13g, CH: 3g, Cuk: 1g, Só: 0,1g	Daragaluska leves^{1,3,9} E: 83kcal, Zsír: 2g, T.zsír: 0g, Feh.: 2g, CH: 12g, Cuk: 3g, Só: 0,1g Sertésragu Budapest módra E: 149kcal, Zsír: 10g, T.zsír: 2g, Feh.: 12g, CH: 2g, Cuk: 2g, Só: 0,1g Párolt rizs E: 223kcal, Zsír: 6g, T.zsír: 1g, Feh.: 4g, CH: 37g, Cuk: 0g, Só: 0,0g	Babgulyás^{1,3,9} E: 222kcal, Zsír: 8g, T.zsír: 2g, Feh.: 16g, CH: 20g, Cuk: 3g, Só: 0,2g Dejós metélt^{1,3,8} E: 305kcal, Zsír: 5g, T.zsír: 0g, Feh.: 11g, CH: 53g, Cuk: 0g, Só: 0,4g Alma E: 52kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 11g, Cuk: 10g, Só: 0,0g	Sajtkrémleves^{1,7} E: 96kcal, Zsír: 6g, T.zsír: 3g, Feh.: 5g, CH: 7g, Cuk: 1g, Só: 0,3g Levesgyöngy^{1,3,7} E: 55kcal, Zsír: 4g, T.zsír: 0g, Feh.: 1g, CH: 4g, Cuk: 0g, Só: 0,1g Rakott káposzta⁷ E: 286kcal, Zsír: 11g, T.zsír: 4g, Feh.: 15g, CH: 29g, Cuk: 5g, Só: 1,1g	Paradicsom leves^{1,3} E: 143kcal, Zsír: 4g, T.zsír: 1g, Feh.: 3g, CH: 22g, Cuk: 4g, Só: 0,5g 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 Petrezselymes burgonya E: 172kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 5g, CH: 37g, Cuk: 0g, Só: 0,2g Vegyesvágott^{10,12} E: 10kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 2g, Cuk: 1g, Só: 0,6g	Palócleves^{1,7} E: 149kcal, Zsír: 7g, T.zsír: 2g, Feh.: 10g, CH: 10g, Cuk: 4g, Só: 0,1g Alma E: 52kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 11g, Cuk: 10g, Só: 0,0g Pozsonyi kocka+++^{1,3,7} E: 409kcal, Zsír: 15g, T.zsír: 5g, Feh.: 13g, CH: 56g, Cuk: 5g, Só: 0,5g
Uzsonna	Vajkrém/magyaros⁷ E: 57kcal, Zsír: 6g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 1g, Cuk: 0g, Só: 0,0g újhagyma+++ E: 6kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 1g, Cuk: 0g, Só: 0,0g Félbarna kenyér+++¹ E: 127kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 4g, CH: 27g, Cuk: 0g, Só: 0,8g	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 Zala felvágott E: 38kcal, Zsír: 3g, T.zsír: 1g, Feh.: 3g, CH: 1g, Cuk: 0g, Só: 0,4g Kígyóuborka 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	Krémtúró/csészés⁷ E: 154kcal, Zsír: 5g, T.zsír: 3g, Feh.: 8g, CH: 21g, Cuk: 20g, Só: 0,2g Tejes kifli+++^{1,7} E: 154kcal, Zsír: 1g, T.zsír: 1g, Feh.: 5g, CH: 31g, Cuk: 1g, Só: 0,5g	mákos burkifli^{1,3,6,7} E: 213kcal, Zsír: 10g, T.zsír: 4g, Feh.: 4g, CH: 27g, Cuk: 8g, Só: 0,2g	Reszelt sajt⁷ E: 106kcal, Zsír: 8g, T.zsír: 5g, Feh.: 7g, CH: 0g, Cuk: 0g, Só: 0,4g Margarin/csészés E: 18kcal, Zsír: 2g, T.zsír: 1g, Feh.: 0g, CH: 0g, Cuk: 0g, Só: 0,1g Kígyóuborka 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. Szezámag és abból készült termékek 12. Kén-dioxid 13. Puhatestűek 14. Csillagfűrt 15. Citrusfélék 16. Banán 17. Kakaófélék

A változás jogát fenntartjuk!