

ÓVODA

Étlap

2026. január 19 - 2026. január 23

Étkezés	2026.01.19 Hétfő	2026.01.20 Kedd	2026.01.21 Szerda	2026.01.22 Csütörtök	2026.01.23 Péntek
Tízórai	Kakaó 1,5% ⁷ E: 149kcal, Zsír: 4g, T.zsír: 3g, Feh.: 8g, CH: 20g, Cuk: 13g, Só: 0,3g Bríós+++ kísétkezés ^{1,3,7} E: 152kcal, Zsír: 3g, T.zsír: 2g, Feh.: 4g, CH: 26g, Cuk: 5g, Só: 0,3g	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 kenyér***1 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	Tejeskávé ⁷ E: 140kcal, Zsír: 4g, T.zsír: 3g, Feh.: 8g, CH: 18g, Cuk: 12g, Só: 0,3g Kenőmájás ⁶ E: 40kcal, Zsír: 3g, T.zsír: 2g, Feh.: 2g, CH: 0g, Cuk: 0g, Só: 0,4g 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 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 jégsaláta+++ E: 5kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 0g, Cuk: 0g, Só: 0,0g Teljes kiőrlésű kenyér ¹ E: 130kcal, Zsír: 1g, T.zsír: 0g, Feh.: 4g, CH: 24g, Cuk: 0g, Só: 0,7g	Tej 1,5% ⁷ E: 113kcal, Zsír: 4g, T.zsír: 3g, Feh.: 8g, CH: 12g, Cuk: 12g, Só: 0,3g Tejszínes sajtkrém tömlős+++7 E: 66kcal, Zsír: 5g, T.zsír: 4g, Feh.: 3g, CH: 3g, Cuk: 2g, Só: 0,3g Pritamin paprika+++ E: 17kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 1g, CH: 3g, 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
Ebéd	Daragaluska leves ^{1,3,9} E: 83kcal, Zsír: 2g, T.zsír: 0g, Feh.: 2g, CH: 12g, Cuk: 3g, Só: 0,1g Sárgaborsó főzelék ^{1,10} E: 184kcal, Zsír: 3g, T.zsír: 0g, Feh.: 10g, CH: 20g, Cuk: 4g, Só: 0,1g Sertés pörkölt ¹ E: 141kcal, Zsír: 8g, T.zsír: 2g, Feh.: 13g, CH: 3g, Cuk: 1g, Só: 0,1g Félbarna kenyér ¹ E: 102kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 3g, CH: 22g, Cuk: 0g, Só: 0,6g Alma E: 52kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 11g, Cuk: 10g, Só: 0,0g	Zöldbableves magyaros ^{1,7,8} E: 87kcal, Zsír: 5g, T.zsír: 2g, Feh.: 2g, CH: 8g, Cuk: 4g, Só: 0,1g Sajtmártásos csirkemellragu ^{1,7} E: 216kcal, Zsír: 13g, T.zsír: 6g, Feh.: 18g, CH: 7g, Cuk: 3g, Só: 0,8g Penne tészta ^{1,3} E: 195kcal, Zsír: 3g, T.zsír: 1g, Feh.: 6g, CH: 38g, Cuk: 2g, Só: 0,1g	Húsleves cérnametéllel ^{1,3,8} E: 32kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 1g, CH: 6g, Cuk: 2g, Só: 0,1g Főtt sertés karaj E: 130kcal, Zsír: 6g, T.zsír: 0g, Feh.: 17g, CH: 0g, Cuk: 0g, Só: 0,2g Piritott dara ¹ E: 149kcal, Zsír: 5g, T.zsír: 1g, Feh.: 4g, CH: 21g, Cuk: 0g, Só: 0,3g Meggymártás ^{1,7} E: 119kcal, Zsír: 3g, T.zsír: 1g, Feh.: 2g, CH: 20g, Cuk: 7g, Só: 0,1g	Gyömbéres zöldségkrémleves ^{1,7,9} E: 126kcal, Zsír: 6g, T.zsír: 2g, Feh.: 3g, CH: 14g, Cuk: 3g, Só: 0,2g Levesgyöngy ^{1,3,7} E: 55kcal, Zsír: 4g, T.zsír: 0g, Feh.: 1g, CH: 4g, Cuk: 0g, Só: 0,1g Csirkemájrizottó ⁷ E: 325kcal, Zsír: 9g, T.zsír: 3g, Feh.: 18g, CH: 40g, Cuk: 2g, Só: 0,4g Céklasaláta ¹⁰ E: 10kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 1g, CH: 3g, Cuk: 2g, Só: 0,5g	Tejfölös bableves ^{1,3,7} E: 176kcal, Zsír: 5g, T.zsír: 1g, Feh.: 8g, CH: 25g, Cuk: 1g, Só: 0,6g Aranygaluska ^{1,3,7,8} E: 315kcal, Zsír: 10g, T.zsír: 2g, Feh.: 10g, CH: 44g, Cuk: 1g, Só: 0,6g Vanília mártás ⁷ E: 54kcal, Zsír: 1g, T.zsír: 1g, Feh.: 3g, CH: 8g, Cuk: 4g, Só: 0,1g
Uzsonna	Vajkrém/magyaros ⁷ E: 57kcal, Zsír: 6g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 1g, Cuk: 0g, Só: 0,0g 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	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 újhagyma+++ E: 6kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 1g, 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	Gyümölcsjoghurt ⁷ E: 106kcal, Zsír: 3g, T.zsír: 2g, Feh.: 5g, CH: 16g, Cuk: 6g, Só: 0,1g 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 főtt tojásrúd caprióvus+++ E: 33kcal, Zsír: 2g, T.zsír: 0g, Feh.: 2g, CH: 0g, Cuk: 0g, Só: 0,2g Hónapos retek+++ E: 4kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 1g, Cuk: 1g, Só: 0,0g Zsemle+++1 E: 153kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 5g, CH: 32g, Cuk: 0g, Só: 0,6g	Fatörzskifli ^{1,3,7} E: 237kcal, Zsír: 5g, T.zsír: 2g, Feh.: 6g, CH: 41g, Cuk: 7g, Só: 0,5g

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