

ÓVODA

Étlap

2026. március 16 - 2026. március 20

Étkezés	2026.03.16 Hétfő	2026.03.17 Kedd	2026.03.18 Szerda	2026.03.19 Csütörtök	2026.03.20 Péntek
Tízórai	Kakaó 1,5% E: 149kcal, Zsír: 4g, T.zsír: 3g, Feh.: 8g, CH: 20g, Cuk: 13g, Só: 0,3g, Ca: 285mg Briós+++ kísétkezés^{1,3,7} E: 152kcal, Zsír: 3g, T.zsír: 2g, Feh.: 4g, CH: 26g, Cuk: 5g, Só: 0,3g, Ca: 0mg	Tej 1,5% E: 113kcal, Zsír: 4g, T.zsír: 3g, Feh.: 8g, CH: 12g, Cuk: 12g, Só: 0,3g, Ca: 285mg Margarin/csészés E: 18kcal, Zsír: 2g, T.zsír: 1g, Feh.: 0g, CH: 0g, Cuk: 0g, Só: 0,1g, Ca: 0mg Teljes kiőrlésű kenyér***¹ E: 130kcal, Zsír: 1g, T.zsír: 0g, Feh.: 4g, CH: 24g, Cuk: 0g, Só: 0,7g, Ca: 0mg Méz/maci E: 65kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 16g, Cuk: 0g, Só: 0,0g, Ca: 0mg	Tejeskávé E: 140kcal, Zsír: 4g, T.zsír: 3g, Feh.: 8g, CH: 18g, Cuk: 12g, Só: 0,3g, Ca: 285mg Retek jégcsap+++ E: 4kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 0g, Cuk: 0g, Só: 0,0g, Ca: 0mg Kenőmájás⁶ E: 40kcal, Zsír: 3g, T.zsír: 2g, Feh.: 2g, CH: 0g, Cuk: 0g, Só: 0,4g, Ca: 0mg Teljes kiőrlésű zsemle+++¹ E: 155kcal, Zsír: 1g, T.zsír: 0g, Feh.: 5g, CH: 29g, Cuk: 0g, Só: 0,6g, Ca: 0mg	Tej 1,5% E: 113kcal, Zsír: 4g, T.zsír: 3g, Feh.: 8g, CH: 12g, Cuk: 12g, Só: 0,3g, Ca: 285mg Margarin/csészés E: 18kcal, Zsír: 2g, T.zsír: 1g, Feh.: 0g, CH: 0g, Cuk: 0g, Só: 0,1g, Ca: 0mg Zala felvágott E: 38kcal, Zsír: 3g, T.zsír: 1g, Feh.: 3g, CH: 1g, Cuk: 0g, Só: 0,4g, Ca: 0mg jégsaláta+++ E: 5kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 0g, Cuk: 0g, Só: 0,0g, Ca: 0mg Teljes kiőrlésű kenyér¹ E: 130kcal, Zsír: 1g, T.zsír: 0g, Feh.: 4g, CH: 24g, Cuk: 0g, Só: 0,7g, Ca: 0mg	Tej 1,5% E: 113kcal, Zsír: 4g, T.zsír: 3g, Feh.: 8g, CH: 12g, Cuk: 12g, Só: 0,3g, Ca: 285mg Tejszínes sajtkrém tömlős+++⁷ E: 66kcal, Zsír: 5g, T.zsír: 4g, Feh.: 3g, CH: 3g, Cuk: 2g, Só: 0,3g, Ca: 240mg Pritamin paprika+++ E: 17kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 1g, CH: 3g, Cuk: 1g, Só: 0,0g, Ca: 0mg Teljes kiőrlésű kifli+++¹ E: 160kcal, Zsír: 2g, T.zsír: 1g, Feh.: 5g, CH: 29g, Cuk: 1g, Só: 0,5g, Ca: 0mg
Ebéd	Daragaluska leves^{1,3,9} E: 83kcal, Zsír: 2g, T.zsír: 0g, Feh.: 2g, CH: 12g, Cuk: 3g, Só: 0,1g, Ca: 0mg Sárgaborsó főzelék^{1,10} E: 184kcal, Zsír: 3g, T.zsír: 0g, Feh.: 10g, CH: 20g, Cuk: 4g, Só: 0,1g, Ca: 0mg Sertés pörkölt¹ E: 141kcal, Zsír: 8g, T.zsír: 2g, Feh.: 13g, CH: 3g, Cuk: 1g, Só: 0,1g, Ca: 0mg Félbarna kenyér¹ E: 102kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 3g, CH: 22g, Cuk: 0g, Só: 0,6g, Ca: 0mg Alma E: 52kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 11g, Cuk: 10g, Só: 0,0g, Ca: 0mg	Zöldbableves magyaros^{1,7,9} E: 87kcal, Zsír: 5g, T.zsír: 2g, Feh.: 2g, CH: 8g, Cuk: 4g, Só: 0,1g, Ca: 18mg Sajtmártásos csirkemellragu^{1,7} E: 216kcal, Zsír: 13g, T.zsír: 6g, Feh.: 18g, CH: 7g, Cuk: 3g, Só: 0,8g, Ca: 75mg Rizi-bizi E: 220kcal, Zsír: 4g, T.zsír: 0g, Feh.: 5g, CH: 39g, Cuk: 1g, Só: 0,4g, Ca: 0mg	Húsleves cérnametéllel^{1,3,9} E: 32kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 1g, CH: 6g, Cuk: 2g, Só: 0,1g, Ca: 0mg Meggymártás^{1,7} E: 119kcal, Zsír: 3g, T.zsír: 1g, Feh.: 2g, CH: 20g, Cuk: 7g, Só: 0,1g, Ca: 0mg Főtt sertés karaj E: 130kcal, Zsír: 6g, T.zsír: 0g, Feh.: 17g, CH: 0g, Cuk: 0g, Só: 0,2g, Ca: 0mg Piritott dara¹ E: 149kcal, Zsír: 5g, T.zsír: 1g, Feh.: 4g, CH: 21g, Cuk: 0g, Só: 0,3g, Ca: 0mg	Gyömbéres zöldségkrémleves^{1,7,9} E: 126kcal, Zsír: 6g, T.zsír: 2g, Feh.: 3g, CH: 14g, Cuk: 3g, Só: 0,2g, Ca: 16mg Levesgyöngy^{1,3,7} E: 55kcal, Zsír: 4g, T.zsír: 0g, Feh.: 1g, CH: 4g, Cuk: 0g, Só: 0,1g, Ca: 0mg Sertés fasírt^{1,3} E: 111kcal, Zsír: 5g, T.zsír: 1g, Feh.: 10g, CH: 7g, Cuk: 0g, Só: 0,2g, Ca: 0mg Petrezselymes burgonya E: 172kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 5g, CH: 37g, Cuk: 0g, Só: 0,2g, Ca: 0mg Ecetes uborka^{10,12} E: 3kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 1g, Cuk: 0g, Só: 0,2g, Ca: 0mg	Tejfölös bableves^{1,3,7} E: 172kcal, Zsír: 5g, T.zsír: 1g, Feh.: 8g, CH: 24g, Cuk: 1g, Só: 0,6g, Ca: 10mg Vanília mártás⁷ E: 49kcal, Zsír: 1g, T.zsír: 1g, Feh.: 2g, CH: 7g, Cuk: 4g, Só: 0,1g, Ca: 80mg Aranygaluska^{1,3,7,8} E: 311kcal, Zsír: 10g, T.zsír: 2g, Feh.: 10g, CH: 43g, Cuk: 1g, Só: 0,6g, Ca: 34mg
Uzsonna	Vajkrém/magyaros⁷ E: 57kcal, Zsír: 6g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 1g, Cuk: 0g, Só: 0,0g, Ca: 0mg Retek jégcsap+++ E: 4kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 0g, Cuk: 0g, Só: 0,0g, Ca: 0mg Teljes kiőrlésű zsemle+++¹ E: 155kcal, Zsír: 1g, T.zsír: 0g, Feh.: 5g, CH: 29g, Cuk: 0g, Só: 0,6g, Ca: 0mg	Margarin/csészés E: 18kcal, Zsír: 2g, T.zsír: 1g, Feh.: 0g, CH: 0g, Cuk: 0g, Só: 0,1g, Ca: 0mg újhagyma+++ E: 6kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 1g, Cuk: 0g, Só: 0,0g, Ca: 0mg Csirkemell sonka E: 26kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 4g, CH: 1g, Cuk: 0g, Só: 0,5g, Ca: 0mg Teljes kiőrlésű zsemle***¹ E: 155kcal, Zsír: 1g, T.zsír: 0g, Feh.: 5g, CH: 29g, Cuk: 0g, Só: 0,6g, Ca: 0mg	Gyümölcsjoghurt⁷ E: 106kcal, Zsír: 3g, T.zsír: 2g, Feh.: 5g, CH: 16g, Cuk: 6g, Só: 0,1g, Ca: 127mg Tejes kifli+++^{1,7} E: 154kcal, Zsír: 1g, T.zsír: 1g, Feh.: 5g, CH: 31g, Cuk: 1g, Só: 0,5g, Ca: 0mg	Margarin/csészés E: 18kcal, Zsír: 2g, T.zsír: 1g, Feh.: 0g, CH: 0g, Cuk: 0g, Só: 0,1g, Ca: 0mg főtt tojásrúd caprióvus+++ E: 33kcal, Zsír: 2g, T.zsír: 0g, Feh.: 2g, CH: 0g, Cuk: 0g, Só: 0,2g, Ca: 0mg Hónapos retek+++ E: 4kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 1g, Cuk: 1g, Só: 0,0g, Ca: 0mg Zsemle+++¹ E: 153kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 5g, CH: 32g, Cuk: 0g, Só: 0,6g, Ca: 0mg	Fatörzskifli^{1,3,7} E: 237kcal, Zsír: 5g, T.zsír: 2g, Feh.: 6g, CH: 41g, Cuk: 7g, Só: 0,5g, Ca: 0mg

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