

ÓVODA

Étlap

2026. június 1 - 2026. június 5

Étkezés	2026.06.01 Hétfő	2026.06.02 Kedd	2026.06.03 Szerda	2026.06.04 Csütörtök	2026.06.05 Péntek
<b>Tízórai</b>	<p><b>Tejeskávé<sup>7</sup></b> E: 140kcal, Zsír: 4g, T.zsír: 3g, Feh.: 8g, CH: 18g, Cuk: 12g, Só: 0,3g</p> <p><b>Margarin/csészés</b> E: 18kcal, Zsír: 2g, T.zsír: 1g, Feh.: 0g, CH: 0g, Cuk: 0g, Só: 0,1g</p> <p><b>Sárgabarack dzsem</b> E: 26kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 6g, Cuk: 5g, Só: 0,0g</p> <p><b>Teljes kiőrlésű kenyér<sup>1</sup></b> E: 130kcal, Zsír: 1g, T.zsír: 0g, Feh.: 4g, CH: 24g, Cuk: 0g, Só: 0,7g</p>	<p><b>Kakaó 1,5%<sup>7</sup></b> E: 149kcal, Zsír: 4g, T.zsír: 3g, Feh.: 8g, CH: 20g, Cuk: 13g, Só: 0,3g</p> <p><b>Vajkrém/magyaros<sup>7</sup></b> E: 38kcal, Zsír: 4g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 1g, Cuk: 0g, Só: 0,0g</p> <p><b>Zöldpaprika</b> E: 6kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 1g, Cuk: 1g, Só: 0,0g</p> <p><b>Félbarna kenyér+++<sup>1</sup></b> E: 127kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 4g, CH: 27g, Cuk: 0g, Só: 0,8g</p>	<p><b>Tej 1,5%<sup>7</sup></b> E: 113kcal, Zsír: 4g, T.zsír: 3g, Feh.: 8g, CH: 12g, Cuk: 12g, Só: 0,3g</p> <p><b>Sonkás felvágott</b> E: 14kcal, Zsír: 1g, T.zsír: 0g, Feh.: 2g, CH: 1g, Cuk: 0g, Só: 0,4g</p> <p><b>Margarin/csészés</b> E: 18kcal, Zsír: 2g, T.zsír: 1g, Feh.: 0g, CH: 0g, Cuk: 0g, Só: 0,1g</p> <p><b>Teljes kiőrlésű zsemle+++<sup>1</sup></b> E: 155kcal, Zsír: 1g, T.zsír: 0g, Feh.: 5g, CH: 29g, Cuk: 0g, Só: 0,6g</p> <p><b>jégsaláta+++</b> E: 5kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 0g, Cuk: 0g, Só: 0,0g</p>	<p><b>Karamellás tej 1,5%<sup>7</sup></b> E: 118kcal, Zsír: 3g, T.zsír: 2g, Feh.: 7g, CH: 16g, Cuk: 9g, Só: 0,2g</p> <p><b>Kevert kuglóf<sup>1,3,7</sup></b> E: 155kcal, Zsír: 4g, T.zsír: 2g, Feh.: 4g, CH: 25g, Cuk: 6g, Só: 0,3g</p>	<p><b>Tej 1,5%<sup>7</sup></b> E: 113kcal, Zsír: 4g, T.zsír: 3g, Feh.: 8g, CH: 12g, Cuk: 12g, Só: 0,3g</p> <p><b>Paradicsom</b> E: 7kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 1g, Cuk: 1g, Só: 0,0g</p> <p><b>Kenőmájás<sup>6</sup></b> E: 40kcal, Zsír: 3g, T.zsír: 2g, Feh.: 2g, CH: 0g, Cuk: 0g, Só: 0,4g</p> <p><b>Teljes kiőrlésű kenyér<sup>1</sup></b> E: 130kcal, Zsír: 1g, T.zsír: 0g, Feh.: 4g, CH: 24g, Cuk: 0g, Só: 0,7g</p>
<b>Ebéd</b>	<p><b>Lebbencsleves zöldséggel<sup>1,3</sup></b> E: 78kcal, Zsír: 2g, T.zsír: 0g, Feh.: 2g, CH: 12g, Cuk: 3g, Só: 0,2g</p> <p><b>Zöldborsófőzelék<sup>1,7</sup></b> E: 192kcal, Zsír: 7g, T.zsír: 1g, Feh.: 8g, CH: 20g, Cuk: 7g, Só: 0,5g</p> <p><b>Pulyka nuggets<sup>1,6</sup></b> E: 161kcal, Zsír: 11g, T.zsír: 3g, Feh.: 6g, CH: 9g, Cuk: 2g, Só: 0,2g</p> <p><b>Alma</b> E: 62kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 14g, Cuk: 12g, Só: 0,0g</p>	<p><b>Sült fokhagymás spenótkrémleves<sup>1,7</sup></b> E: 113kcal, Zsír: 9g, T.zsír: 2g, Feh.: 2g, CH: 6g, Cuk: 2g, Só: 0,6g</p> <p><b>Kenyérkocka<sup>1,3,7</sup></b> E: 41kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 1g, CH: 8g, Cuk: 0g, Só: 0,1g</p> <p><b>Vadas csirke mellragu +++<sup>1,7,10</sup></b> E: 163kcal, Zsír: 7g, T.zsír: 2g, Feh.: 16g, CH: 10g, Cuk: 4g, Só: 0,4g</p> <p><b>Orsótészta<sup>1,3</sup></b> E: 195kcal, Zsír: 2g, T.zsír: 0g, Feh.: 8g, CH: 36g, Cuk: 0g, Só: 0,3g</p>	<p><b>Zöldséges lencseleves+++<sup>1,7,10</sup></b> E: 166kcal, Zsír: 7g, T.zsír: 2g, Feh.: 8g, CH: 18g, Cuk: 3g, Só: 0,4g</p> <p><b>Paprikás burgonya+++</b> E: 291kcal, Zsír: 14g, T.zsír: 3g, Feh.: 10g, CH: 30g, Cuk: 2g, Só: 0,5g</p> <p><b>Céklasaláta<sup>10</sup></b> E: 10kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 1g, CH: 3g, Cuk: 2g, Só: 0,5g</p>	<p><b>Tojásleves<sup>1,3</sup></b> E: 70kcal, Zsír: 4g, T.zsír: 1g, Feh.: 2g, CH: 6g, Cuk: 0g, Só: 0,5g</p> <p><b>Barbecue csirkeragu+++</b> E: 144kcal, Zsír: 3g, T.zsír: 0g, Feh.: 18g, CH: 12g, Cuk: 4g, Só: 0,5g</p> <p><b>Kukoricás párolt rizs</b> E: 227kcal, Zsír: 6g, T.zsír: 1g, Feh.: 4g, CH: 37g, Cuk: 0g, Só: 0,1g</p>	<p><b>Burgonyakrémleves<sup>7</sup></b> E: 120kcal, Zsír: 5g, T.zsír: 2g, Feh.: 3g, CH: 17g, Cuk: 1g, Só: 0,6g</p> <p><b>Levesgyöngy<sup>1,3,7</sup></b> E: 44kcal, Zsír: 3g, T.zsír: 0g, Feh.: 1g, CH: 3g, Cuk: 0g, Só: 0,1g</p> <p><b>Halas bolognai<sup>1,3,4</sup></b> E: 277kcal, Zsír: 6g, T.zsír: 1g, Feh.: 15g, CH: 41g, Cuk: 4g, Só: 1,4g</p>
<b>Uzsonna</b>	<p><b>főtt tojásrúd caprióvus***</b> E: 33kcal, Zsír: 2g, T.zsír: 0g, Feh.: 2g, CH: 0g, Cuk: 0g, Só: 0,2g</p> <p><b>Margarin/csészés</b> E: 18kcal, Zsír: 2g, T.zsír: 1g, Feh.: 0g, CH: 0g, Cuk: 0g, Só: 0,1g</p> <p><b>Kígyóuborka</b> E: 4kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 1g, Cuk: 1g, Só: 0,0g</p> <p><b>Zsemle+++<sup>1</sup></b> E: 153kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 5g, CH: 32g, Cuk: 0g, Só: 0,6g</p>	<p><b>újhagyma+++</b> E: 6kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 1g, Cuk: 0g, Só: 0,0g</p> <p><b>Tonhalkrém házi<sup>1,3,4,9,10</sup></b> E: 62kcal, Zsír: 5g, T.zsír: 0g, Feh.: 2g, CH: 1g, Cuk: 0g, Só: 0,4g</p> <p><b>Teljes kiőrlésű zsemle***<sup>1</sup></b> E: 155kcal, Zsír: 1g, T.zsír: 0g, Feh.: 5g, CH: 29g, Cuk: 0g, Só: 0,6g</p>	<p><b>Gyümölcsjoghurt<sup>7</sup></b> E: 106kcal, Zsír: 3g, T.zsír: 2g, Feh.: 5g, CH: 16g, Cuk: 6g, Só: 0,1g</p> <p><b>Tejes kifli+++<sup>1,7</sup></b> E: 154kcal, Zsír: 1g, T.zsír: 1g, Feh.: 5g, CH: 31g, Cuk: 1g, Só: 0,5g</p>	<p><b>Reszelt sajt<sup>7</sup></b> E: 106kcal, Zsír: 8g, T.zsír: 5g, Feh.: 7g, CH: 0g, Cuk: 0g, Só: 0,4g</p> <p><b>Margarin/csészés</b> E: 18kcal, Zsír: 2g, T.zsír: 1g, Feh.: 0g, CH: 0g, Cuk: 0g, Só: 0,1g</p> <p><b>Kígyóuborka</b> E: 4kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 1g, Cuk: 1g, Só: 0,0g</p> <p><b>Teljes kiőrlésű kenyér<sup>1</sup></b> E: 130kcal, Zsír: 1g, T.zsír: 0g, Feh.: 4g, CH: 24g, Cuk: 0g, Só: 0,7g</p>	<p><b>Kakaós csiga<sup>1,3,6,7</sup></b> E: 247kcal, Zsír: 10g, T.zsír: 5g, Feh.: 4g, CH: 34g, Cuk: 10g, Só: 0,3g</p>

**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