

ÓVODA

Étlap

2026. július 20 - 2026. július 24

Étkezés	2026.07.20 Hétfő	2026.07.21 Kedd	2026.07.22 Szerda	2026.07.23 Csütörtök	2026.07.24 Péntek
Tízórai	Tejeskávé⁷ E: 110kcal, Zsír: 3g, T.zsír: 2g, Feh.: 7g, CH: 14g, Cuk: 9g, Só: 0,2g 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: 61kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 16g, Cuk: 16g, Só: 0,0g	Kakaó 1,5%⁷ E: 114kcal, Zsír: 3g, T.zsír: 2g, Feh.: 7g, CH: 15g, Cuk: 11g, Só: 0,2g Sajtos pogácsa+++ kisétkezés^{1,3,7} E: 218kcal, Zsír: 11g, T.zsír: 5g, Feh.: 4g, CH: 26g, Cuk: 1g, Só: 1,0g	Tej 1,5%⁷ E: 90kcal, Zsír: 3g, T.zsír: 2g, Feh.: 7g, CH: 9g, Cuk: 9g, Só: 0,2g Tejszínes sajtkrém tömlős zöldfűszeres+++⁷ E: 44kcal, Zsír: 3g, T.zsír: 3g, Feh.: 2g, CH: 2g, Cuk: 2g, Só: 0,2g Paradicsom E: 7kcal, 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	Csokis gabonagolyó^{1,6,7} E: 148kcal, Zsír: 1g, T.zsír: 0g, Feh.: 4g, CH: 29g, Cuk: 11g, Só: 0,1g Tej 1,5%⁷ E: 90kcal, Zsír: 3g, T.zsír: 2g, Feh.: 7g, CH: 9g, Cuk: 9g, Só: 0,2g	Karamellás tej 1,5%⁷ E: 118kcal, Zsír: 3g, T.zsír: 2g, Feh.: 7g, CH: 16g, Cuk: 9g, Só: 0,2g 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 Csirkemell sonka E: 26kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 4g, CH: 1g, Cuk: 0g, Só: 0,5g Teljes kiőrlésű zsemle***¹ E: 155kcal, Zsír: 1g, T.zsír: 0g, Feh.: 5g, CH: 29g, Cuk: 0g, Só: 0,6g
Ebéd	Zellerkrémleves+++^{1,7,9} E: 89kcal, Zsír: 4g, T.zsír: 2g, Feh.: 2g, CH: 11g, Cuk: 2g, Só: 0,2g Lencsefőzelék^{1,7,10} E: 205kcal, Zsír: 2g, T.zsír: 1g, Feh.: 14g, CH: 31g, Cuk: 1g, Só: 0,4g Kenyérkocka^{1,3,7} E: 41kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 1g, CH: 8g, Cuk: 0g, Só: 0,1g Sertés pörkölt E: 141kcal, Zsír: 8g, T.zsír: 2g, Feh.: 13g, CH: 3g, Cuk: 1g, Só: 0,4g Alma E: 62kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 14g, Cuk: 12g, Só: 0,0g	Daragaluska leves^{1,3,9} E: 83kcal, Zsír: 2g, T.zsír: 0g, Feh.: 3g, CH: 12g, Cuk: 3g, Só: 0,6g Mediterrán cs.mellragu¹ E: 168kcal, Zsír: 10g, T.zsír: 1g, Feh.: 14g, CH: 6g, Cuk: 1g, Só: 0,5g Párolt rizs E: 223kcal, Zsír: 6g, T.zsír: 1g, Feh.: 4g, CH: 37g, Cuk: 0g, Só: 0,0g	Babgulyás^{1,3,9} E: 201kcal, Zsír: 8g, T.zsír: 2g, Feh.: 15g, CH: 16g, Cuk: 3g, Só: 0,6g Dejós metélt^{1,3} E: 266kcal, Zsír: 5g, T.zsír: 0g, Feh.: 9g, CH: 46g, Cuk: 0g, Só: 0,3g Félbarna kenyér¹ E: 102kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 3g, CH: 22g, Cuk: 0g, Só: 0,6g	Sajtkrémleves^{1,7} E: 128kcal, Zsír: 10g, T.zsír: 5g, Feh.: 2g, CH: 7g, Cuk: 2g, Só: 0,6g Levesgyöngy^{1,3,7} E: 44kcal, Zsír: 3g, T.zsír: 0g, Feh.: 1g, CH: 3g, 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: 156kcal, Zsír: 5g, T.zsír: 1g, Feh.: 4g, CH: 24g, Cuk: 7g, Só: 0,9g Petrezselymes burgonya E: 138kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 4g, CH: 30g, Cuk: 0g, Só: 0,2g Rántott sertésszelet+++^{1,3} E: 272kcal, Zsír: 11g, T.zsír: 1g, Feh.: 21g, CH: 21g, Cuk: 0g, Só: 0,8g Vegyesvágott^{10,12} E: 10kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 2g, Cuk: 1g, Só: 0,6g
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	Tojáskrém házi^{3,10} E: 57kcal, Zsír: 4g, T.zsír: 1g, Feh.: 2g, CH: 1g, Cuk: 0g, Só: 0,3g 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	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 Zöldpaprika E: 6kcal, 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	Csicseriborsókrém^{3,10} E: 42kcal, Zsír: 2g, T.zsír: 0g, Feh.: 4g, CH: 10g, Cuk: 0g, Só: 0,3g 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

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 18. Édesítőszer tartalmazó termékek