

ÓVODA

Étlap

2026. augusztus 10 - 2026. augusztus 14

Étkezés	2026.08.10 Hétfő	2026.08.11 Kedd	2026.08.12 Szerda	2026.08.13 Csütörtök	2026.08.14 Péntek
Tízórai	Tej 1,5%⁷ E: 90kcal, Zsír: 3g, T.zsír: 2g, Feh.: 7g, CH: 9g, Cuk: 9g, 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	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 Sárgabarack dzsem E: 26kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 6g, Cuk: 5g, Só: 0,0g Félbarna kenyér+++¹ E: 127kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 4g, CH: 27g, Cuk: 0g, Só: 0,8g	Tej 1,5%⁷ E: 90kcal, Zsír: 3g, T.zsír: 2g, Feh.: 7g, CH: 9g, Cuk: 9g, Só: 0,2g Olasz felvágott E: 25kcal, Zsír: 2g, T.zsír: 1g, Feh.: 1g, CH: 0g, Cuk: 0g, Só: 0,2g Margarin/csészés E: 18kcal, Zsír: 2g, T.zsír: 1g, Feh.: 0g, CH: 0g, Cuk: 0g, Só: 0,1g Paradicsom E: 7kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 1g, Cuk: 1g, Só: 0,0g Zsemle¹ E: 153kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 5g, CH: 32g, Cuk: 0g, Só: 0,6g	Citromos tea E: 31kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 7g, Cuk: 0g, Só: 0,0g Tejbedara fahéjas szóráttal+++^{1,7} E: 240kcal, Zsír: 3g, T.zsír: 2g, Feh.: 10g, CH: 41g, Cuk: 9g, Só: 0,2g	Kakaó 1,5%⁷ E: 114kcal, Zsír: 3g, T.zsír: 2g, Feh.: 7g, CH: 15g, Cuk: 11g, Só: 0,2g Briós+++ kisétkezés^{1,3,7} E: 169kcal, Zsír: 4g, T.zsír: 2g, Feh.: 5g, CH: 29g, Cuk: 5g, Só: 0,4g
Ebéd	Frankfurti leves+++^{1,7} E: 161kcal, Zsír: 11g, T.zsír: 3g, Feh.: 5g, CH: 11g, Cuk: 4g, Só: 0,5g Túros-vaniliás nudli^{1,3,7} E: 346kcal, Zsír: 8g, T.zsír: 0g, Feh.: 10g, CH: 57g, Cuk: 5g, Só: 1,3g Édes tejföl⁷ E: 37kcal, Zsír: 3g, T.zsír: 2g, Feh.: 1g, CH: 2g, Cuk: 1g, Só: 0,0g	Hagymakrémleves***^{1,7} E: 129kcal, Zsír: 9g, T.zsír: 2g, Feh.: 2g, CH: 9g, Cuk: 6g, Só: 0,1g Kenyérkocka^{1,3,7} E: 41kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 1g, CH: 8g, Cuk: 0g, Só: 0,1g Édes-savanyú csirkecsíkok+++⁶ E: 131kcal, Zsír: 2g, T.zsír: 0g, Feh.: 18g, CH: 9g, Cuk: 4g, Só: 0,8g Kagyló tészta+++^{1,3} E: 225kcal, Zsír: 5g, T.zsír: 1g, Feh.: 8g, CH: 36g, Cuk: 0g, Só: 0,3g	Daragaluska leves^{1,3,9} E: 83kcal, Zsír: 2g, T.zsír: 0g, Feh.: 3g, CH: 12g, Cuk: 3g, Só: 0,6g Chilis bab+++ E: 283kcal, Zsír: 7g, T.zsír: 2g, Feh.: 21g, CH: 32g, Cuk: 3g, Só: 0,5g Alma E: 62kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 14g, Cuk: 12g, Só: 0,0g Félbarna kenyér¹ E: 102kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 3g, CH: 22g, Cuk: 0g, Só: 0,6g	Zöldséges karfiolleves^{1,3} E: 65kcal, Zsír: 1g, T.zsír: 0g, Feh.: 3g, CH: 11g, Cuk: 5g, Só: 0,2g Húsgombóc³ E: 95kcal, Zsír: 2g, T.zsír: 1g, Feh.: 9g, CH: 8g, Cuk: 0g, Só: 0,1g Paradicsom mártás+++¹ E: 204kcal, Zsír: 6g, T.zsír: 1g, Feh.: 5g, CH: 31g, Cuk: 10g, Só: 1,3g Sós burgonya/fél adag E: 103kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 3g, CH: 22g, Cuk: 0g, Só: 0,0g	Erdei Gyümölcsleves^{1,7} E: 139kcal, Zsír: 4g, T.zsír: 2g, Feh.: 2g, CH: 23g, Cuk: 1g, Só: 0,6g Majonéz^{3,10} E: 29kcal, Zsír: 3g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 1g, Cuk: 0g, Só: 0,1g Petrezselymes rizs E: 199kcal, Zsír: 3g, T.zsír: 0g, Feh.: 4g, CH: 37g, Cuk: 0g, Só: 0,3g Halporció natúr+++^{1,4} E: 121kcal, Zsír: 5g, T.zsír: 0g, Feh.: 7g, CH: 11g, Cuk: 0g, Só: 0,6g
Uzsonna	Margarin/csészés E: 18kcal, Zsír: 2g, T.zsír: 1g, Feh.: 0g, CH: 0g, Cuk: 0g, Só: 0,1g Reszelt sajt⁷ E: 106kcal, Zsír: 8g, T.zsír: 5g, Feh.: 7g, CH: 0g, 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	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 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	Gyümölcsjoghurt⁷ E: 106kcal, Zsír: 3g, T.zsír: 2g, Feh.: 5g, CH: 16g, Cuk: 6g, Só: 0,1g Teljes kiőrlésű kifli+++¹ E: 160kcal, Zsír: 2g, T.zsír: 1g, Feh.: 5g, CH: 29g, Cuk: 1g, Só: 0,5g	Újhagyma+++ E: 6kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 1g, Cuk: 0g, Só: 0,0g Kenőmájas⁶ E: 40kcal, Zsír: 3g, T.zsír: 2g, Feh.: 2g, CH: 0g, Cuk: 0g, Só: 0,4g Zsemle+++¹ E: 153kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 5g, CH: 32g, Cuk: 0g, Só: 0,6g	Sertés párizsi E: 38kcal, Zsír: 3g, T.zsír: 1g, Feh.: 2g, 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. Szezám és abból készült termékek 12. Kén-dioxid 13. Puhatestűek 14. Csillagfűrt 15. Citrusfélék 16. Banán 17. Kakaófélék 18. Édesítőszer tartalmazó termékek