

ÓVODA

Étlap

2026. augusztus 17 - 2026. augusztus 21

Étkezés	2026.08.17 Hétfő	2026.08.18 Kedd	2026.08.19 Szerda	2026.08.20 Csütörtök	2026.08.21 Péntek
Tízórai	Tej 1,5% ⁷ E: 90kcal, Zsír: 3g, T.zsír: 2g, Feh.: 7g, CH: 9g, Cuk: 9g, Só: 0,2g Margarin/csészés E: 18kcal, Zsír: 2g, T.zsír: 1g, Feh.: 0g, CH: 0g, Cuk: 0g, Só: 0,1g Zöldpaprika E: 6kcal, 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 kenyér ¹ E: 130kcal, Zsír: 1g, T.zsír: 0g, Feh.: 4g, CH: 24g, Cuk: 0g, Só: 0,7g	Tej 1,5% ⁷ E: 90kcal, Zsír: 3g, T.zsír: 2g, Feh.: 7g, CH: 9g, Cuk: 9g, Só: 0,2g Körözött csészés E: 70kcal, Zsír: 5g, T.zsír: 3g, Feh.: 5g, CH: 2g, Cuk: 1g, Só: 0,4g Paradicsom E: 7kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 1g, Cuk: 1g, Só: 0,0g Teljes kiőrlésű kenyér ¹ E: 130kcal, Zsír: 1g, T.zsír: 0g, Feh.: 4g, CH: 24g, Cuk: 0g, Só: 0,7g	Kakaó 1,5% ⁷ E: 114kcal, Zsír: 3g, T.zsír: 2g, Feh.: 7g, CH: 15g, Cuk: 11g, Só: 0,2g Kevert kuglóf ^{1,3,7} E: 155kcal, Zsír: 4g, T.zsír: 2g, Feh.: 4g, CH: 25g, Cuk: 6g, Só: 0,3g	Tej 1,5% ⁷ E: 90kcal, Zsír: 3g, T.zsír: 2g, Feh.: 7g, CH: 9g, Cuk: 9g, Só: 0,2g Margarin/csészés E: 18kcal, Zsír: 2g, T.zsír: 1g, Feh.: 0g, CH: 0g, Cuk: 0g, Só: 0,1g Reszelt sajt ⁷ 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	Zabkása almával ^{1,7} E: 177kcal, Zsír: 5g, T.zsír: 3g, Feh.: 6g, CH: 27g, Cuk: 6g, Só: 0,8g Citromos tea E: 31kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 7g, Cuk: 0g, Só: 0,0g
Ebéd	Májgaluska leves ^{+++1,3} E: 151kcal, Zsír: 7g, T.zsír: 1g, Feh.: 8g, CH: 14g, Cuk: 4g, Só: 0,5g Parajfőzelék ^{1,7} E: 124kcal, Zsír: 1g, T.zsír: 1g, Feh.: 6g, CH: 20g, Cuk: 5g, Só: 0,4g Főtt tojás ⁺⁺⁺³ E: 50kcal, Zsír: 4g, T.zsír: 1g, Feh.: 4g, CH: 0g, Cuk: 0g, Só: 0,1g Sós burgonya/fél adag E: 103kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 3g, CH: 22g, Cuk: 0g, Só: 0,0g Alma E: 62kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 14g, Cuk: 12g, Só: 0,0g	Tárkonyos sertésraguleves ^{+++1,7} E: 190kcal, Zsír: 11g, T.zsír: 3g, Feh.: 12g, CH: 9g, Cuk: 5g, Só: 0,5g Rizsfelfújt ^{3,7} E: 318kcal, Zsír: 6g, T.zsír: 3g, Feh.: 9g, CH: 55g, Cuk: 5g, Só: 0,3g Sárgabarack öntet ¹ E: 53kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 13g, Cuk: 2g, Só: 0,0g	Fejlett bableves ^{+++1,3} E: 128kcal, Zsír: 3g, T.zsír: 0g, Feh.: 5g, CH: 19g, Cuk: 2g, Só: 0,4g Csirkemell paprikás ^{1,3,7,9,10} E: 169kcal, Zsír: 9g, T.zsír: 3g, Feh.: 17g, CH: 6g, Cuk: 3g, Só: 0,5g Galuska (nokedli), házi ^{1,3} E: 231kcal, Zsír: 6g, T.zsír: 1g, Feh.: 6g, CH: 36g, Cuk: 0g, Só: 0,5g	Tojásleves ^{1,3} E: 75kcal, Zsír: 4g, T.zsír: 1g, Feh.: 3g, CH: 6g, Cuk: 0g, Só: 0,6g Bulguros Rakott zöldbab ^{+++1,7} E: 364kcal, Zsír: 15g, T.zsír: 5g, Feh.: 19g, CH: 34g, Cuk: 5g, Só: 0,4g Alma E: 62kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 14g, Cuk: 12g, Só: 0,0g	Brokkolikrémleves ^{+++1,7} E: 77kcal, Zsír: 4g, T.zsír: 2g, Feh.: 3g, CH: 6g, Cuk: 2g, Só: 0,3g Levesgyöngy ^{1,3,7} E: 44kcal, Zsír: 3g, T.zsír: 0g, Feh.: 1g, CH: 3g, Cuk: 0g, Só: 0,1g Burgonyás kocka ^{+++1,3} E: 324kcal, Zsír: 8g, T.zsír: 1g, Feh.: 10g, CH: 52g, Cuk: 1g, Só: 0,4g Ecetes uborka ^{10,12} E: 3kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 1g, Cuk: 0g, Só: 0,2g
Uzsonna	Pizzás csiga ^{1,7} E: 221kcal, Zsír: 12g, T.zsír: 0g, Feh.: 5g, CH: 23g, Cuk: 0g, Só: 0,0g	Tojáskrém házi ^{3,10} E: 57kcal, Zsír: 4g, T.zsír: 1g, Feh.: 2g, CH: 1g, Cuk: 0g, Só: 0,3g Zöldpaprika E: 6kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 1g, Cuk: 1g, Só: 0,0g Tejes kifli ^{+++1,7} E: 154kcal, Zsír: 1g, T.zsír: 1g, Feh.: 5g, CH: 31g, Cuk: 1g, Só: 0,5g	Zala felvágott E: 38kcal, Zsír: 3g, T.zsír: 1g, Feh.: 3g, CH: 1g, 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	puding vaníliás ^{1,7} E: 158kcal, Zsír: 4g, T.zsír: 1g, Feh.: 1g, CH: 28g, Cuk: 22g, Só: 0,2g	Vajkrém/natúr ⁺⁺⁺⁷ E: 57kcal, Zsír: 6g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 0g, Cuk: 0g, Só: 0,0g 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

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-mag és abból készült termékek 12. Kén-dioxid 13. Puhatestűek 14. Csillagfűrt 15. Citrusfélék 16. Banán 17. Kakaófélék 18. Édesítőszer-tartalmazó termékek