

ÓVODA

Étlap

2026. augusztus 24 - 2026. augusztus 28

Étkezés	2026.08.24 Hétfő	2026.08.25 Kedd	2026.08.26 Szerda	2026.08.27 Csütörtök	2026.08.28 Péntek
Tízórai	Tej 1,5%⁷ E: 90kcal, Zsír: 3g, T.zsír: 2g, Feh.: 7g, CH: 9g, Cuk: 9g, Só: 0,2g Zöldpaprika E: 6kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 1g, Cuk: 1g, Só: 0,0g Vajkrém/magyaros⁷ E: 38kcal, Zsír: 4g, 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	Kakaó 1,5%⁷ E: 114kcal, Zsír: 3g, T.zsír: 2g, Feh.: 7g, CH: 15g, Cuk: 11g, Só: 0,2g Foszlós kalács^{1,3,7} E: 161kcal, Zsír: 4g, T.zsír: 2g, Feh.: 4g, CH: 27g, Cuk: 4g, Só: 0,4g	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 Sonkás felvágott E: 19kcal, Zsír: 1g, T.zsír: 0g, Feh.: 2g, CH: 1g, Cuk: 0g, Só: 0,5g 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	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 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 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 Margarin/csészés E: 18kcal, Zsír: 2g, T.zsír: 1g, Feh.: 0g, CH: 0g, Cuk: 0g, Só: 0,1g Szamócadzsem E: 53kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 13g, 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
Ebéd	Alföldigulyás E: 125kcal, Zsír: 5g, T.zsír: 1g, Feh.: 10g, CH: 9g, Cuk: 3g, Só: 0,1g Szilvalekváros nudli^{1,3,6,7,12} E: 333kcal, Zsír: 19g, T.zsír: 0g, Feh.: 8g, CH: 65g, Cuk: 3g, Só: 0,1g Félbarna kenyér¹ E: 102kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 3g, CH: 22g, Cuk: 0g, Só: 0,6g	Vajgaluska leves^{1,3,7} E: 93kcal, Zsír: 5g, T.zsír: 1g, Feh.: 2g, CH: 10g, Cuk: 3g, Só: 0,2g Currys-mézes csirkeragu^{1,7}¹⁰ E: 171kcal, Zsír: 7g, T.zsír: 2g, Feh.: 16g, CH: 10g, Cuk: 7g, Só: 0,3g Párolt rizs E: 207kcal, Zsír: 4g, T.zsír: 0g, Feh.: 4g, CH: 37g, Cuk: 0g, Só: 0,0g	Fokhagymakrémleves^{1,7} E: 127kcal, Zsír: 10g, T.zsír: 2g, Feh.: 2g, CH: 8g, 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 Bolognai spagetti, sajttal^{1,3,7} E: 409kcal, Zsír: 13g, T.zsír: 5g, Feh.: 25g, CH: 47g, Cuk: 2g, Só: 1,0g	Tejfölös burgonyaleves+++^{1,3,7} E: 117kcal, Zsír: 2g, T.zsír: 1g, Feh.: 4g, CH: 21g, Cuk: 1g, Só: 0,5g Zöldséges bulguros sertéscomb¹ E: 305kcal, Zsír: 9g, T.zsír: 2g, Feh.: 19g, CH: 32g, Cuk: 4g, Só: 0,6g Alma E: 62kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 14g, Cuk: 12g, Só: 0,0g	Paradicsom leves^{1,3} E: 148kcal, Zsír: 4g, T.zsír: 0g, Feh.: 4g, CH: 24g, Cuk: 7g, Só: 0,9g Corn Flakes bundás halfilé^{3,4} E: 119kcal, Zsír: 4g, T.zsír: 1g, Feh.: 9g, CH: 12g, Cuk: 1g, Só: 0,9g Párolt köles/fél adag*** E: 112kcal, Zsír: 2g, T.zsír: 0g, Feh.: 3g, CH: 21g, Cuk: 0g, Só: 0,0g Majonézes kukoricasaláta^{3,10} E: 187kcal, Zsír: 12g, T.zsír: 2g, Feh.: 3g, CH: 16g, Cuk: 1g, Só: 0,3g
Uzsonna	Tejszínes sajtkrém tömlős+++⁷ E: 66kcal, Zsír: 5g, T.zsír: 4g, Feh.: 3g, CH: 3g, Cuk: 2g, 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	Újhagyma+++ E: 6kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 1g, Cuk: 0g, Só: 0,0g Tonhalkrém+++^{1,3,4,6,7,9} E: 64kcal, Zsír: 7g, T.zsír: 0g, Feh.: 1g, CH: 0g, 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	Tejberizs+++^{3,7} E: 176kcal, Zsír: 3g, T.zsír: 2g, Feh.: 5g, CH: 29g, Cuk: 15g, Só: 0,0g	Sajtos pogácsa+++ kísétkezés^{1,3,7} E: 218kcal, Zsír: 11g, T.zsír: 5g, Feh.: 4g, CH: 26g, Cuk: 1g, Só: 1,0g	Margarin/csészés E: 18kcal, Zsír: 2g, T.zsír: 1g, Feh.: 0g, CH: 0g, Cuk: 0g, Só: 0,1g Sertés párizsi E: 38kcal, Zsír: 3g, T.zsír: 1g, Feh.: 2g, CH: 0g, Cuk: 0g, Só: 0,4g Kígyóuborka E: 4kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 1g, Cuk: 1g, Só: 0,0g Zsemle+++¹ E: 153kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 5g, CH: 32g, 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. Szezámag és abból készült termékek 12. Kén-dioxid 13. Puhatestűek 14. Csillagfűrt 15. Citrusfélék 16. Banán 17. Kakaófélék 18. Édesítőszert tartalmazó termékek