

ÓVODA

Étlap

2026. augusztus 31 - 2026. szeptember 4

Étkezés	2026.08.31 Hétfő	2026.09.01 Kedd	2026.09.02 Szerda	2026.09.03 Csütörtök	2026.09.04 Péntek
Tízórai	Kakaó 1,5% ⁷ E: 114kcal, Zsír: 3g, T.zsír: 2g, Feh.: 7g, CH: 15g, Cuk: 11g, Só: 0,2g Briós+++ kísétkezés ^{1,3,7} E: 169kcal, Zsír: 4g, T.zsír: 2g, Feh.: 5g, CH: 29g, Cuk: 5g, Só: 0,4g	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 Teljes kiőrlésű kenyér***1 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	Tejeskávé ⁷ E: 110kcal, Zsír: 3g, T.zsír: 2g, Feh.: 7g, CH: 14g, Cuk: 9g, Só: 0,2g Paradicsom E: 7kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 1g, Cuk: 1g, Só: 0,0g Kenőmájás ⁶ E: 40kcal, Zsír: 3g, T.zsír: 2g, Feh.: 2g, CH: 0g, Cuk: 0g, Só: 0,4g Teljes kiőrlésű zsemle+++1 E: 155kcal, Zsír: 1g, T.zsír: 0g, Feh.: 5g, CH: 29g, Cuk: 0g, Só: 0,6g	Tej 1,5% ⁷ E: 90kcal, Zsír: 3g, T.zsír: 2g, Feh.: 7g, CH: 9g, Cuk: 9g, Só: 0,2g Mustár ¹⁰ E: 17kcal, Zsír: 1g, T.zsír: 0g, Feh.: 1g, CH: 2g, Cuk: 1g, Só: 0,2g Főtt virsli E: 72kcal, Zsír: 6g, T.zsír: 2g, Feh.: 4g, CH: 1g, Cuk: 0g, Só: 0,7g 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 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 kifli+++1 E: 160kcal, Zsír: 2g, T.zsír: 1g, Feh.: 5g, CH: 29g, Cuk: 1g, Só: 0,5g
Ebéd	Daragaluska leves ^{1,3,9} E: 83kcal, Zsír: 2g, T.zsír: 0g, Feh.: 3g, CH: 12g, Cuk: 3g, Só: 0,6g Sárgaborsó főzelék ^{1,7,10} E: 193kcal, Zsír: 4g, T.zsír: 1g, Feh.: 11g, CH: 19g, Cuk: 4g, Só: 0,4g Sertés pörkölt E: 141kcal, Zsír: 8g, T.zsír: 2g, Feh.: 13g, CH: 3g, Cuk: 1g, Só: 0,4g Félbarna kenyér ¹ E: 102kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 3g, CH: 22g, Cuk: 0g, Só: 0,6g Alma E: 62kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 14g, Cuk: 12g, Só: 0,0g	Zöldbableves magyaros ^{1,9} E: 66kcal, Zsír: 3g, T.zsír: 0g, Feh.: 2g, CH: 8g, Cuk: 3g, Só: 0,1g Sajtmártásos csirkemellragu ^{1,7} E: 198kcal, Zsír: 12g, T.zsír: 5g, Feh.: 17g, CH: 5g, Cuk: 2g, Só: 0,8g Rizi-bizi E: 217kcal, Zsír: 4g, T.zsír: 0g, Feh.: 6g, CH: 34g, Cuk: 3g, Só: 0,4g	Húsleves cérnametéllel ^{1,3,9} E: 38kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 1g, CH: 7g, Cuk: 3g, Só: 0,4g Paradicsom mártás+++1 E: 204kcal, Zsír: 6g, T.zsír: 1g, Feh.: 5g, CH: 31g, Cuk: 10g, Só: 1,3g Főtt sertés karaj E: 130kcal, Zsír: 6g, T.zsír: 0g, Feh.: 17g, CH: 0g, Cuk: 0g, Só: 0,5g Törtburgonya E: 137kcal, Zsír: 1g, T.zsír: 0g, Feh.: 4g, CH: 28g, Cuk: 0g, Só: 0,4g	Gyömbéres zöldségkrémleves ^{1,7,9} E: 130kcal, Zsír: 6g, T.zsír: 2g, Feh.: 3g, CH: 14g, Cuk: 3g, Só: 0,2g Levesgyöngy ^{1,3,7} E: 44kcal, Zsír: 3g, T.zsír: 0g, Feh.: 1g, CH: 3g, Cuk: 0g, Só: 0,1g Sertés fasírt ^{1,3} E: 121kcal, Zsír: 6g, T.zsír: 1g, Feh.: 10g, CH: 7g, Cuk: 0g, Só: 0,6g Petrezselymes burgonya E: 138kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 4g, CH: 30g, Cuk: 0g, Só: 0,2g Ecetes uborka ^{10,12} E: 3kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 1g, Cuk: 0g, Só: 0,2g	Tejfölös bableves ^{1,3,7} E: 139kcal, Zsír: 5g, T.zsír: 1g, Feh.: 6g, CH: 19g, Cuk: 1g, Só: 0,6g Vanília mártás ⁷ E: 49kcal, Zsír: 1g, T.zsír: 1g, Feh.: 2g, CH: 7g, Cuk: 4g, Só: 0,1g Aranygaluska ^{1,3,7} E: 314kcal, Zsír: 11g, T.zsír: 2g, Feh.: 10g, CH: 43g, Cuk: 1g, Só: 0,6g Körte E: 86kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 1g, CH: 18g, Cuk: 15g, Só: 0,0g
Uzsonna	Vajkrém/magyaros ⁷ E: 57kcal, Zsír: 6g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 1g, Cuk: 0g, Só: 0,0g 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 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 zsemle***1 E: 155kcal, Zsír: 1g, T.zsír: 0g, Feh.: 5g, CH: 29g, Cuk: 0g, Só: 0,6g	Fatörzskifli ^{1,3,7} E: 183kcal, Zsír: 4g, T.zsír: 2g, Feh.: 5g, CH: 32g, Cuk: 6g, Só: 0,4g	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 Zsemle+++1 E: 153kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 5g, CH: 32g, Cuk: 0g, Só: 0,6g Újhagyma E: 6kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 1g, Cuk: 0g, Só: 0,0g	Gyümölcsjoghurt ⁷ E: 106kcal, Zsír: 3g, T.zsír: 2g, Feh.: 5g, CH: 16g, Cuk: 6g, Só: 0,1g 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. Szezámag és abból készült termékek 12. Kén-dioxid 13. Puhatestűek 14. Csillagfűrt 15. Citrusfélék 16. Banán 17. Kakaófélék 18. Édesítőszert tartalmazó termékek