

ÓVODA

Étlap

2026. szeptember 7 - 2026. szeptember 11

Étkezés	2026.09.07 Hétfő	2026.09.08 Kedd	2026.09.09 Szerda	2026.09.10 Csütörtök	2026.09.11 Péntek
Tízórai	Citromos tea E: 31kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 7g, Cuk: 0g, Só: 0,0g Tejbedara fahéjas szórattal+++^{1,7} E: 240kcal, Zsír: 3g, T.zsír: 2g, Feh.: 10g, CH: 41g, Cuk: 9g, Só: 0,2g	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: 13g, 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 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 Paradicsom E: 7kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 1g, Cuk: 1g, Só: 0,0g Teljes kiőrlésű kenyér¹ E: 130kcal, Zsír: 1g, T.zsír: 0g, Feh.: 4g, CH: 24g, Cuk: 0g, Só: 0,7g	Tejeskávé⁷ E: 110kcal, Zsír: 3g, T.zsír: 2g, Feh.: 7g, CH: 14g, Cuk: 9g, Só: 0,2g Foszlós kalács^{1,3,7} E: 161kcal, Zsír: 4g, T.zsír: 2g, Feh.: 4g, CH: 27g, Cuk: 4g, 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 Sertés párizsi E: 42kcal, Zsír: 4g, T.zsír: 1g, Feh.: 2g, CH: 0g, 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
Ebéd	Sültkarfiol krémleves^{1,7} E: 119kcal, Zsír: 9g, T.zsír: 2g, Feh.: 2g, CH: 6g, Cuk: 3g, Só: 0,4g Levesgyöngy^{1,3,7} E: 44kcal, Zsír: 3g, T.zsír: 0g, Feh.: 1g, CH: 3g, Cuk: 0g, Só: 0,1g Majonéz^{3,10} E: 49kcal, Zsír: 5g, T.zsír: 1g, Feh.: 0g, CH: 1g, Cuk: 0g, Só: 0,2g 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	Magyaros zöldborsóleves^{1,3} E: 110kcal, Zsír: 3g, T.zsír: 0g, Feh.: 5g, CH: 12g, Cuk: 4g, Só: 0,6g Paradicsomos káposzta¹ E: 275kcal, Zsír: 9g, T.zsír: 2g, Feh.: 14g, CH: 33g, Cuk: 15g, Só: 0,4g Félbarna kenyér¹ E: 102kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 3g, CH: 22g, Cuk: 0g, Só: 0,6g Körte E: 86kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 1g, CH: 18g, Cuk: 15g, Só: 0,0g	Sütőtök krémleves^{1,7} E: 109kcal, Zsír: 10g, T.zsír: 2g, Feh.: 1g, CH: 3g, Cuk: 1g, Só: 0,7g Zsemlekocka¹ E: 20kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 1g, CH: 4g, Cuk: 0g, Só: 0,0g Mézes-must.csirkeragu^{1,10} E: 125kcal, Zsír: 4g, T.zsír: 1g, Feh.: 18g, CH: 5g, Cuk: 3g, Só: 0,7g Bulgur¹ E: 208kcal, Zsír: 1g, T.zsír: 0g, Feh.: 7g, CH: 38g, Cuk: 0g, Só: 0,3g	Csontleves cérnametélttel^{1,3,9} E: 123kcal, Zsír: 1g, T.zsír: 0g, Feh.: 3g, CH: 11g, Cuk: 3g, Só: 0,2g Tejfölös burgonyafőzelék^{1,7} E: 231kcal, Zsír: 6g, T.zsír: 2g, Feh.: 6g, CH: 37g, Cuk: 2g, Só: 0,4g Sertés pörkölt¹ 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	Göcseji gombaleves^{1,3,7} E: 135kcal, Zsír: 8g, T.zsír: 2g, Feh.: 4g, CH: 12g, Cuk: 2g, Só: 0,6g Cheddar sajtszós^{1,7,10} E: 218kcal, Zsír: 11g, T.zsír: 5g, Feh.: 3g, CH: 8g, Cuk: 5g, Só: 1,1g Gnocchi^{1,3,6,7,12} E: 245kcal, Zsír: 1g, T.zsír: 0g, Feh.: 6g, CH: 51g, Cuk: 1g, Só: 0,3g
Uzsonna	Kígyóuborka E: 4kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 1g, Cuk: 1g, Só: 0,0g Vajkrém/natúr+++⁷ E: 57kcal, Zsír: 6g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, 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	Margarin/csészés E: 18kcal, Zsír: 2g, T.zsír: 1g, Feh.: 0g, CH: 0g, Cuk: 0g, Só: 0,1g Sonkás felvágott E: 22kcal, Zsír: 1g, T.zsír: 0g, Feh.: 4g, CH: 0g, Cuk: 0g, Só: 0,5g 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	Sárgabarackos túrókrém⁷ E: 104kcal, Zsír: 4g, T.zsír: 2g, Feh.: 8g, CH: 8g, Cuk: 3g, Só: 0,0g	Újhagyma+++ E: 6kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 1g, Cuk: 0g, Só: 0,0g Tonhalkrém házi^{1,3,4,9,10} E: 62kcal, Zsír: 5g, T.zsír: 0g, Feh.: 2g, CH: 1g, Cuk: 0g, Só: 0,4g Tejes kifli+++^{1,7} E: 154kcal, Zsír: 1g, T.zsír: 1g, Feh.: 5g, CH: 31g, Cuk: 1g, Só: 0,5g	Sajtos stangli+++^{1,3,7} E: 88kcal, Zsír: 5g, T.zsír: 0g, Feh.: 2g, CH: 8g, Cuk: 0g, Só: 0,0g

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