

Étkezés	2026.07.27 Hétfő	2026.07.28 Kedd	2026.07.29 Szerda	2026.07.30 Csütörtök	2026.07.31 Péntek
Tízórai	Gyümölcs tea E: 24kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 7g, Cuk: 7g, Só: 0,0g Csirkemellsonka ⁶ E: 25kcal, Zsír: 1g, T.zsír: 0g, Feh.: 3g, CH: 0g, Cuk: 0g, Só: 0,4g Vajkrém ⁷ E: 57kcal, Zsír: 6g, T.zsír: 2g, Feh.: 0g, CH: 0g, Cuk: 0g, Só: 0,0g Barna magvas kenyér ^{1,6} E: 151kcal, Zsír: 4g, T.zsír: 0g, Feh.: 6g, CH: 22g, Cuk: 0g, Só: 0,5g Kígyóuborka E: 2kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 0g, Cuk: 0g, Só: 0,0g	Kefir ⁷ E: 81kcal, Zsír: 5g, T.zsír: 3g, Feh.: 5g, CH: 6g, Cuk: 0g, Só: 0,1g Gyümölcs tea E: 24kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 7g, Cuk: 7g, Só: 0,0g Sajtos rúd 50 g ^{1,3,7} E: 212kcal, Zsír: 13g, T.zsír: 0g, Feh.: 4g, CH: 21g, Cuk: 0g, Só: 1,2g	Tejbegríz kakaó szóráttal ^{1,7} E: 194kcal, Zsír: 3g, T.zsír: 2g, Feh.: 8g, CH: 34g, Cuk: 10g, Só: 0,5g	tej friss 5/1 ⁷ E: 66kcal, Zsír: 2g, T.zsír: 1g, Feh.: 4g, CH: 7g, Cuk: 0g, Só: 0,2g Túrós bukta 50 g 1 db. ^{1,3,7} E: 162kcal, Zsír: 3g, T.zsír: 0g, Feh.: 4g, CH: 29g, Cuk: 0g, Só: 0,0g	Gyümölcs tea E: 24kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 7g, Cuk: 7g, Só: 0,0g Majonézes tojáskrém ^{3,7,10} E: 58kcal, Zsír: 5g, T.zsír: 1g, Feh.: 2g, CH: 1g, Cuk: 0g, Só: 0,2g Zsemle ¹ E: 137kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 5g, CH: 29g, Cuk: 0g, Só: 0,8g Zöldpaprika E: 6kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 1g, Cuk: 0g, Só: 0,0g
Ebéd	Húsleves eperlevéllel ^{1,3,9} E: 113kcal, Zsír: 5g, T.zsír: 0g, Feh.: 6g, CH: 8g, Cuk: 0g, Só: 1,0g Bolognai szarvacskával ^{1,3,7,9} E: 387kcal, Zsír: 20g, T.zsír: 10g, Feh.: 14g, CH: 34g, Cuk: 2g, Só: 1,1g Nektarin E: 77kcal, Zsír: 1g, T.zsír: 0g, Feh.: 1g, CH: 16g, Cuk: 0g, Só: 0,0g	Tarhonyaleves ^{1,3} E: 82kcal, Zsír: 3g, T.zsír: 0g, Feh.: 2g, CH: 11g, Cuk: 0g, Só: 1,5g Stefánia vagdalt ^{1,3} E: 226kcal, Zsír: 18g, T.zsír: 8g, Feh.: 8g, CH: 4g, Cuk: 0g, Só: 1,4g Zöldborsó főzelék ^{1,7} E: 276kcal, Zsír: 7g, T.zsír: 1g, Feh.: 12g, CH: 40g, Cuk: 9g, Só: 1,6g	Májgombóc leves ^{1,3,9} E: 192kcal, Zsír: 6g, T.zsír: 0g, Feh.: 13g, CH: 24g, Cuk: 0g, Só: 3,1g Rakott karfiol ⁷ E: 259kcal, Zsír: 12g, T.zsír: 5g, Feh.: 19g, CH: 18g, Cuk: 0g, Só: 1,0g Görögdinnye E: 44kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 1g, CH: 9g, Cuk: 0g, Só: 0,0g	Vegyes gyümölcsleves ^{1,7} E: 168kcal, Zsír: 3g, T.zsír: 1g, Feh.: 2g, CH: 38g, Cuk: 15g, Só: 0,3g Rántott csirkemell tepsin sültve ^{1,3} E: 173kcal, Zsír: 3g, T.zsír: 0g, Feh.: 23g, CH: 16g, Cuk: 0g, Só: 1,0g Margarinos burgonya ⁷ E: 216kcal, Zsír: 8g, T.zsír: 0g, Feh.: 5g, CH: 31g, Cuk: 0g, Só: 0,8g Csemege uborka E: 2kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 1g, Cuk: 0g, Só: 0,1g	Jókai bableves ^{1,3,6,9,10} E: 268kcal, Zsír: 15g, T.zsír: 5g, Feh.: 12g, CH: 18g, Cuk: 0g, Só: 3,0g Hétmagvas kenyér ¹ E: 72kcal, Zsír: 1g, T.zsír: 0g, Feh.: 3g, CH: 13g, Cuk: 0g, Só: 0,3g Rizsfelfújt lekvárral ^{3,7} E: 346kcal, Zsír: 7g, T.zsír: 2g, Feh.: 10g, CH: 64g, Cuk: 29g, Só: 0,4g Szőlő E: 48kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 11g, Cuk: 0g, Só: 0,0g
Uzsonna	Gyümölcs joghurt ⁷ E: 85kcal, Zsír: 1g, T.zsír: 1g, Feh.: 4g, CH: 14g, Cuk: 0g, Só: 0,1g Gyümölcs tea E: 24kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 7g, Cuk: 7g, Só: 0,0g Flóra margarin E: 27kcal, Zsír: 4g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 0g, Cuk: 0g, Só: 0,1g Bordás 1 db 40 g-os ^{1,7} E: 109kcal, Zsír: 2g, T.zsír: 0g, Feh.: 3g, CH: 20g, Cuk: 0g, Só: 0,3g	Gyümölcs tea E: 24kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 7g, Cuk: 7g, Só: 0,0g Zala felvágott ⁶ E: 49kcal, Zsír: 4g, T.zsír: 0g, Feh.: 3g, CH: 0g, Cuk: 0g, Só: 0,5g Jégcsap retek E: 4kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 1g, Cuk: 0g, Só: 0,0g Flóra margarin E: 27kcal, Zsír: 4g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 0g, Cuk: 0g, Só: 0,1g Teljes kiőrlésű zsemle 1 db ¹ E: 128kcal, Zsír: 1g, T.zsír: 0g, Feh.: 5g, CH: 23g, Cuk: 0g, Só: 0,8g	Gyümölcs tea E: 24kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 7g, Cuk: 7g, Só: 0,0g Teljes kiőrlésű zsemle 1 db ¹ E: 128kcal, Zsír: 1g, T.zsír: 0g, Feh.: 5g, CH: 23g, Cuk: 0g, Só: 0,8g Paradicsom E: 4kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 1g, Cuk: 0g, Só: 0,0g Szendvicstúró ⁷ E: 44kcal, Zsír: 3g, T.zsír: 1g, Feh.: 4g, CH: 1g, Cuk: 0g, Só: 0,3g	Gyümölcs joghurt ⁷ E: 85kcal, Zsír: 1g, T.zsír: 1g, Feh.: 4g, CH: 14g, Cuk: 0g, Só: 0,1g Gyümölcs tea E: 24kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 7g, Cuk: 7g, Só: 0,0g Hétmagvas kenyér ¹ E: 145kcal, Zsír: 1g, T.zsír: 0g, Feh.: 5g, CH: 25g, Cuk: 0g, Só: 0,5g Kígyóuborka E: 2kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 0g, Cuk: 0g, Só: 0,0g Kockasajt 1 db ⁷ E: 51kcal, Zsír: 4g, T.zsír: 0g, Feh.: 3g, CH: 0g, Cuk: 0g, Só: 0,5g	Gyümölcs joghurt ⁷ E: 85kcal, Zsír: 1g, T.zsír: 1g, Feh.: 4g, CH: 14g, Cuk: 0g, Só: 0,1g Gyümölcs tea E: 24kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 7g, Cuk: 7g, Só: 0,0g Flóra margarin E: 27kcal, Zsír: 4g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 0g, Cuk: 0g, Só: 0,1g Kifli ^{1,7} E: 137kcal, Zsír: 0g, 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 12. Kén-dioxid 13. Puhatestűek 14. Csillagfűrt



A változás jogát fenntartjuk!

Étlap

Óvoda 3-6 gluténszegény (egyszeri étkezés)

2026. július 27 - 2026. július 31

Étkezés	2026.07.27 Hétfő	2026.07.28 Kedd	2026.07.29 Szerda	2026.07.30 Csütörtök	2026.07.31 Péntek
Ebéd	Húsleves glutén-tojásmentes tésztával E: 85kcal, Zsír: 4g, T.zsír: 0g, Feh.: 4g, CH: 7g, Cuk: 0g, Só: 1,6g Húsos tészta gsz.⁷ E: 506kcal, Zsír: 24g, T.zsír: 11g, Feh.: 14g, CH: 53g, Cuk: 1g, Só: 1,7g Nektarin E: 77kcal, Zsír: 1g, T.zsír: 0g, Feh.: 1g, CH: 16g, Cuk: 0g, Só: 0,0g	Tarhonyaleves glutén-tojásmentes tésztával E: 73kcal, Zsír: 2g, T.zsír: 0g, Feh.: 1g, CH: 11g, Cuk: 0g, Só: 1,5g Zöldborsóleves gsz.³ E: 73kcal, Zsír: 4g, T.zsír: 0g, Feh.: 3g, CH: 6g, Cuk: 0g, Só: 1,0g Stefánia vagdalt gsz.³ E: 241kcal, Zsír: 20g, T.zsír: 10g, Feh.: 9g, CH: 1g, Cuk: 0g, Só: 0,4g	Csontleves glutén-tojásmentes tésztával⁹ E: 106kcal, Zsír: 4g, T.zsír: 0g, Feh.: 4g, CH: 11g, Cuk: 0g, Só: 1,6g Rakott karfiol⁷ E: 259kcal, Zsír: 12g, T.zsír: 5g, Feh.: 19g, CH: 18g, Cuk: 0g, Só: 1,0g Görögdinnye E: 44kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 1g, CH: 9g, Cuk: 0g, Só: 0,0g	Vegyes gyümölcsleves gsz.⁷ E: 178kcal, Zsír: 1g, T.zsír: 0g, Feh.: 2g, CH: 43g, Cuk: 25g, Só: 0,3g Grillezett szelet E: 105kcal, Zsír: 5g, T.zsír: 1g, Feh.: 17g, CH: 0g, Cuk: 0g, Só: 2,1g Margarinos burgonya⁷ E: 216kcal, Zsír: 8g, T.zsír: 0g, Feh.: 5g, CH: 31g, Cuk: 0g, Só: 0,8g Csemege uborka E: 2kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 1g, Cuk: 0g, Só: 0,1g	Jókai bableves gsz.^{3,9} E: 240kcal, Zsír: 13g, T.zsír: 3g, Feh.: 11g, CH: 19g, Cuk: 0g, Só: 1,3g Rizsfelfújt lekvárral^{3,7} E: 346kcal, Zsír: 7g, T.zsír: 2g, Feh.: 10g, CH: 64g, Cuk: 29g, Só: 0,4g Szőlő E: 48kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 11g, 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 és abból készült termékek 12. Kén-dioxid 13. Puhatestűek 14. Csillagfűrt



Handwritten signature: K. A. A.

Étlap

Óvoda 3-6 laktózzmentes (háromszori étkezés)

2026. július 27 - 2026. július 31

Étkezés	2026.07.27 Hétfő	2026.07.28 Kedd	2026.07.29 Szerda	2026.07.30 Csütörtök	2026.07.31 Péntek
Tízórai	Gyümölcs tea E: 24kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 7g, Cuk: 7g, Só: 0,0g Csirkemellsonka⁶ E: 25kcal, Zsír: 1g, T.zsír: 0g, Feh.: 3g, CH: 0g, Cuk: 0g, Só: 0,4g Flóra margarin E: 27kcal, Zsír: 4g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 0g, Cuk: 0g, Só: 0,1g Barna magvas kenyér^{1,6} E: 151kcal, Zsír: 4g, T.zsír: 0g, Feh.: 6g, CH: 22g, Cuk: 0g, Só: 0,5g Kígyóborka E: 2kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 0g, Cuk: 0g, Só: 0,0g	Gyümölcs tea E: 24kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 7g, Cuk: 7g, Só: 0,0g Gépsonka E: 31kcal, Zsír: 2g, T.zsír: 0g, Feh.: 3g, CH: 0g, Cuk: 0g, Só: 0,5g Flóra margarin E: 27kcal, Zsír: 4g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 0g, Cuk: 0g, Só: 0,1g Zsemle¹ E: 137kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 5g, CH: 29g, Cuk: 0g, Só: 0,8g Kígyóborka E: 2kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 0g, Cuk: 0g, Só: 0,0g	Tej Im.⁷ E: 88kcal, Zsír: 3g, T.zsír: 2g, Feh.: 6g, CH: 9g, Cuk: 0g, Só: 0,2g Zsemle¹ E: 137kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 5g, CH: 29g, Cuk: 0g, Só: 0,8g Laktózzmentes kocka sajt 1 darab⁷ E: 35kcal, Zsír: 3g, T.zsír: 4g, Feh.: 2g, CH: 0g, Cuk: 0g, Só: 0,1g	Gyümölcsös joghurt Im⁷ E: 129kcal, Zsír: 4g, T.zsír: 2g, Feh.: 4g, CH: 16g, Cuk: 0g, Só: 0,2g Főtt tojás³ E: 25kcal, Zsír: 2g, T.zsír: 0g, Feh.: 2g, CH: 0g, Cuk: 0g, Só: 0,1g Flóra margarin E: 27kcal, Zsír: 4g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 0g, Cuk: 0g, Só: 0,1g Zsemle¹ E: 137kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 5g, CH: 29g, Cuk: 0g, Só: 0,8g Kígyóborka E: 2kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 0g, Cuk: 0g, Só: 0,0g	Gyümölcs tea E: 24kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 7g, Cuk: 7g, Só: 0,0g Tojáskrém tejmentes³ E: 28kcal, Zsír: 2g, T.zsír: 0g, Feh.: 2g, CH: 0g, Cuk: 0g, Só: 0,1g Zsemle¹ E: 137kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 5g, CH: 29g, Cuk: 0g, Só: 0,8g Zöldpaprika E: 6kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 1g, Cuk: 0g, Só: 0,0g
Ebéd	Húsleves eperlevéllel^{1,3,9} E: 113kcal, Zsír: 5g, T.zsír: 0g, Feh.: 6g, CH: 8g, Cuk: 0g, Só: 1,0g Bolognai szarvacskával tm^{1,3,9} E: 429kcal, Zsír: 18g, T.zsír: 8g, Feh.: 14g, CH: 49g, Cuk: 2g, Só: 0,9g Nektarin E: 77kcal, Zsír: 1g, T.zsír: 0g, Feh.: 1g, CH: 16g, Cuk: 0g, Só: 0,0g	Tarhonyaleves^{1,3} E: 82kcal, Zsír: 3g, T.zsír: 0g, Feh.: 2g, CH: 11g, Cuk: 0g, Só: 1,5g Stefánia vagdalt^{1,3} E: 226kcal, Zsír: 18g, T.zsír: 8g, Feh.: 8g, CH: 4g, Cuk: 0g, Só: 1,4g Zöldborsó főzelék tejmentes¹ E: 211kcal, Zsír: 7g, T.zsír: 1g, Feh.: 10g, CH: 26g, Cuk: 0g, Só: 1,6g	Csontleves eperlevéllel^{1,3,9} E: 95kcal, Zsír: 4g, T.zsír: 0g, Feh.: 5g, CH: 8g, Cuk: 0g, Só: 1,7g Rakott karfiol tejml. E: 212kcal, Zsír: 7g, T.zsír: 1g, Feh.: 16g, CH: 19g, Cuk: 0g, Só: 0,5g Görögdinnye E: 44kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 1g, CH: 9g, Cuk: 0g, Só: 0,0g	Vegyes gyümölcsleves tm¹ E: 78kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 1g, CH: 17g, Cuk: 0g, Só: 0,2g Rántott csirkemell tepsin sütve^{1,3} E: 173kcal, Zsír: 6g, T.zsír: 1g, Feh.: 8g, CH: 82g, Cuk: 25g, Só: 0,7g Tört burgonya tm. E: 135kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 4g, CH: 29g, Cuk: 0g, Só: 0,5g Csemege uborka E: 2kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 1g, Cuk: 0g, Só: 0,1g	Jókai bableves^{1,3,6,9,10} E: 268kcal, Zsír: 15g, T.zsír: 5g, Feh.: 12g, CH: 18g, Cuk: 0g, Só: 3,0g Prézlis tészta¹ E: 423kcal, Zsír: 6g, T.zsír: 1g, Feh.: 8g, CH: 82g, Cuk: 25g, Só: 0,7g Hétmagvas kenyér¹ E: 72kcal, Zsír: 1g, T.zsír: 0g, Feh.: 3g, CH: 13g, Cuk: 0g, Só: 0,3g Szőlő E: 48kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 11g, Cuk: 0g, Só: 0,0g
Uzsonna	Gyümölcs tea E: 24kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 7g, Cuk: 7g, Só: 0,0g Gyümölcsös joghurt Im⁷ E: 129kcal, Zsír: 4g, T.zsír: 2g, Feh.: 4g, CH: 16g, Cuk: 0g, Só: 0,2g Főtt tojás³ E: 25kcal, Zsír: 2g, T.zsír: 0g, Feh.: 2g, CH: 0g, Cuk: 0g, Só: 0,1g Flóra margarin E: 27kcal, Zsír: 4g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 0g, Cuk: 0g, Só: 0,1g Zsemle¹ E: 137kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 5g, CH: 29g, Cuk: 0g, Só: 0,8g Kígyóborka E: 2kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 0g, Cuk: 0g, Só: 0,0g	Gyümölcs tea E: 24kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 7g, Cuk: 7g, Só: 0,0g Jégcsap retek E: 4kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 1g, Cuk: 0g, Só: 0,0g Zala felvágott⁶ E: 49kcal, Zsír: 4g, T.zsír: 0g, Feh.: 3g, CH: 0g, Cuk: 0g, Só: 0,5g Flóra margarin E: 27kcal, Zsír: 4g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 0g, Cuk: 0g, Só: 0,1g Teljes kiörlésű zsemle 1 db¹ E: 128kcal, Zsír: 1g, T.zsír: 0g, Feh.: 5g, CH: 23g, Cuk: 0g, Só: 0,8g	Gyümölcs tea E: 24kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 7g, Cuk: 7g, Só: 0,0g Pizza sonka⁶ E: 36kcal, Zsír: 2g, T.zsír: 0g, Feh.: 5g, CH: 1g, Cuk: 0g, Só: 0,8g Flóra margarin E: 27kcal, Zsír: 4g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 0g, Cuk: 0g, Só: 0,1g Teljes kiörlésű zsemle 1 db¹ E: 128kcal, Zsír: 1g, T.zsír: 0g, Feh.: 5g, CH: 23g, Cuk: 0g, Só: 0,8g Paradicsom E: 4kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 1g, Cuk: 0g, Só: 0,0g	Gyümölcs tea E: 24kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 7g, Cuk: 7g, Só: 0,0g Csirkemellsonka⁶ E: 25kcal, Zsír: 1g, T.zsír: 0g, Feh.: 3g, CH: 0g, Cuk: 0g, Só: 0,4g Flóra margarin E: 27kcal, Zsír: 4g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 0g, Cuk: 0g, Só: 0,1g Hétmagvas kenyér¹ E: 145kcal, Zsír: 1g, T.zsír: 0g, Feh.: 5g, CH: 25g, Cuk: 0g, Só: 0,5g Kígyóborka E: 2kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 0g, Cuk: 0g, Só: 0,0g	Gyümölcs tea E: 24kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 7g, Cuk: 7g, Só: 0,0g Pizza sonka⁶ E: 36kcal, Zsír: 2g, T.zsír: 0g, Feh.: 5g, CH: 1g, Cuk: 0g, Só: 0,8g Flóra margarin E: 27kcal, Zsír: 4g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 0g, Cuk: 0g, Só: 0,1g Zsemle¹ E: 137kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 5g, CH: 29g, Cuk: 0g, Só: 0,8g Zöldpaprika E: 6kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 1g, 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 és abból készült termékek 12. Kén-dioxid 13. Puhatestűek 14. Csillagfűrt

Étlap

2026. július 27 - 2026. július 31

Óvoda 3-6 tejmentes (háromszori étkezés)

Étkezés	2026.07.27 Hétfő	2026.07.28 Kedd	2026.07.29 Szerda	2026.07.30 Csütörtök	2026.07.31 Péntek
Tízórai	Gyümölcs tea E: 24kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 7g, Cuk: 7g, Só: 0,0g Csirkemellsonka⁶ E: 25kcal, Zsír: 1g, T.zsír: 0g, Feh.: 3g, CH: 0g, Cuk: 0g, Só: 0,4g Flóra margarin E: 27kcal, Zsír: 4g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 0g, Cuk: 0g, Só: 0,1g Barna magvas kenyér^{1,6} E: 151kcal, Zsír: 4g, T.zsír: 0g, Feh.: 6g, CH: 22g, Cuk: 0g, Só: 0,5g Kígyóborka E: 2kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 0g, Cuk: 0g, Só: 0,0g	Gyümölcs tea E: 24kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 7g, Cuk: 7g, Só: 0,0g Gépsonka E: 31kcal, Zsír: 2g, T.zsír: 0g, Feh.: 3g, CH: 0g, Cuk: 0g, Só: 0,5g Flóra margarin E: 27kcal, Zsír: 4g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 0g, Cuk: 0g, Só: 0,1g Zsemle¹ E: 137kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 5g, CH: 29g, Cuk: 0g, Só: 0,8g Kígyóborka E: 2kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 0g, Cuk: 0g, Só: 0,0g	Gyümölcs tea E: 24kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 7g, Cuk: 7g, Só: 0,0g Sertés párizsi E: 38kcal, Zsír: 3g, T.zsír: 1g, Feh.: 2g, CH: 0g, Cuk: 0g, Só: 0,4g Flóra margarin E: 27kcal, Zsír: 4g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 0g, Cuk: 0g, Só: 0,1g Zsemle¹ E: 137kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 5g, CH: 29g, Cuk: 0g, Só: 0,8g	Gyümölcs tea E: 24kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 7g, Cuk: 7g, Só: 0,0g Főtt tojás³ E: 25kcal, Zsír: 2g, T.zsír: 0g, Feh.: 2g, CH: 0g, Cuk: 0g, Só: 0,1g Flóra margarin E: 27kcal, Zsír: 4g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 0g, Cuk: 0g, Só: 0,1g Zsemle¹ E: 137kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 5g, CH: 29g, Cuk: 0g, Só: 0,8g Kígyóborka E: 2kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 0g, Cuk: 0g, Só: 0,0g	Gyümölcs tea E: 24kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 7g, Cuk: 7g, Só: 0,0g Tojáskrémmel tejmentes³ E: 28kcal, Zsír: 2g, T.zsír: 0g, Feh.: 2g, CH: 0g, Cuk: 0g, Só: 0,1g Zsemle¹ E: 137kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 5g, CH: 29g, Cuk: 0g, Só: 0,8g Zöldpaprika E: 6kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 1g, Cuk: 0g, Só: 0,0g
Ebéd	Húsleves eperlevéllel^{1,3,9} E: 113kcal, Zsír: 5g, T.zsír: 0g, Feh.: 6g, CH: 8g, Cuk: 0g, Só: 1,0g Bolognai szarvacskával tm^{1,3,9} E: 429kcal, Zsír: 18g, T.zsír: 8g, Feh.: 14g, CH: 49g, Cuk: 2g, Só: 0,9g Nektarin E: 77kcal, Zsír: 1g, T.zsír: 0g, Feh.: 1g, CH: 16g, Cuk: 0g, Só: 0,0g	Tarhonyaleves^{1,3} E: 82kcal, Zsír: 3g, T.zsír: 0g, Feh.: 2g, CH: 11g, Cuk: 0g, Só: 1,5g Stefánia vagdalt^{1,3} E: 226kcal, Zsír: 18g, T.zsír: 8g, Feh.: 8g, CH: 4g, Cuk: 0g, Só: 1,4g Zöldborsó főzelék tejmentes¹ E: 211kcal, Zsír: 7g, T.zsír: 1g, Feh.: 10g, CH: 26g, Cuk: 0g, Só: 1,6g	Csontleves eperlevéllel^{1,3,9} E: 95kcal, Zsír: 4g, T.zsír: 0g, Feh.: 5g, CH: 8g, Cuk: 0g, Só: 1,7g Rakott karfiol tejml. E: 212kcal, Zsír: 7g, T.zsír: 1g, Feh.: 16g, CH: 19g, Cuk: 0g, Só: 0,5g Görögdinnye E: 44kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 1g, CH: 9g, Cuk: 0g, Só: 0,0g	Vegyes gyümölcsleves tm¹ E: 78kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 1g, CH: 17g, Cuk: 0g, Só: 0,2g Rántott csirkemell tepsin sütve^{1,3} E: 173kcal, Zsír: 3g, T.zsír: 0g, Feh.: 23g, CH: 16g, Cuk: 0g, Só: 1,0g Tört burgonya tm. E: 135kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 4g, CH: 29g, Cuk: 0g, Só: 0,5g Csemege uborka E: 2kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 1g, Cuk: 0g, Só: 0,1g	Jókai bableves^{1,3,6,9,10} E: 268kcal, Zsír: 15g, T.zsír: 5g, Feh.: 12g, CH: 18g, Cuk: 0g, Só: 3,0g Prézlis tészta¹ E: 423kcal, Zsír: 6g, T.zsír: 1g, Feh.: 8g, CH: 82g, Cuk: 25g, Só: 0,7g Hétmagvas kenyér¹ E: 72kcal, Zsír: 1g, T.zsír: 0g, Feh.: 3g, CH: 13g, Cuk: 0g, Só: 0,3g Szőlő E: 48kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 11g, Cuk: 0g, Só: 0,0g
Uzsonna	Gyümölcs tea E: 24kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 7g, Cuk: 7g, Só: 0,0g Főtt tojás³ E: 25kcal, Zsír: 2g, T.zsír: 0g, Feh.: 2g, CH: 0g, Cuk: 0g, Só: 0,1g Flóra margarin E: 27kcal, Zsír: 4g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 0g, Cuk: 0g, Só: 0,1g Zsemle¹ E: 137kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 5g, CH: 29g, Cuk: 0g, Só: 0,8g Kígyóborka E: 2kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 0g, Cuk: 0g, Só: 0,0g	Gyümölcs tea E: 24kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 7g, Cuk: 7g, Só: 0,0g Jégcsap retek E: 4kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 1g, Cuk: 0g, Só: 0,0g Zala felvágott⁶ E: 49kcal, Zsír: 4g, T.zsír: 0g, Feh.: 3g, CH: 0g, Cuk: 0g, Só: 0,5g Flóra margarin E: 27kcal, Zsír: 4g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 0g, Cuk: 0g, Só: 0,1g Teljes kiőrlésű zsemle 1 db¹ E: 128kcal, Zsír: 1g, T.zsír: 0g, Feh.: 5g, CH: 23g, Cuk: 0g, Só: 0,8g	Gyümölcs tea E: 24kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 7g, Cuk: 7g, Só: 0,0g Pizza sonka⁶ E: 36kcal, Zsír: 2g, T.zsír: 0g, Feh.: 5g, CH: 1g, Cuk: 0g, Só: 0,8g Flóra margarin E: 27kcal, Zsír: 4g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 0g, Cuk: 0g, Só: 0,1g Teljes kiőrlésű zsemle 1 db¹ E: 128kcal, Zsír: 1g, T.zsír: 0g, Feh.: 5g, CH: 23g, Cuk: 0g, Só: 0,8g Paradicsom E: 4kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 1g, Cuk: 0g, Só: 0,0g	Gyümölcs tea E: 24kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 7g, Cuk: 7g, Só: 0,0g Csirkemellsonka⁶ E: 25kcal, Zsír: 1g, T.zsír: 0g, Feh.: 3g, CH: 0g, Cuk: 0g, Só: 0,4g Flóra margarin E: 27kcal, Zsír: 4g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 0g, Cuk: 0g, Só: 0,1g Hétmagvas kenyér¹ E: 145kcal, Zsír: 1g, T.zsír: 0g, Feh.: 5g, CH: 25g, Cuk: 0g, Só: 0,5g Kígyóborka E: 2kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 0g, Cuk: 0g, Só: 0,0g	Gyümölcs tea E: 24kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 7g, Cuk: 7g, Só: 0,0g Pizza sonka⁶ E: 36kcal, Zsír: 2g, T.zsír: 0g, Feh.: 5g, CH: 1g, Cuk: 0g, Só: 0,8g Flóra margarin E: 27kcal, Zsír: 4g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 0g, Cuk: 0g, Só: 0,1g Zsemle¹ E: 137kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 5g, CH: 29g, Cuk: 0g, Só: 0,8g Zöldpaprika E: 6kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 1g, 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 és abból készült termékek 12. Kén-dioxid 13. Puhatestűek 14. Csillagfűrt

