

Óvoda 3-6 (háromszori étkezés)

Étlap

2026. szeptember 14 - 2026. szeptember 18

Étkezés	2026.09.14 Hétfő	2026.09.15 Kedd	2026.09.16 Szerda	2026.09.17 Csütörtök	2026.09.18 Péntek
Tízórai	Gyümölcs tea E: 24kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 7g, Cuk: 7g, Só: 0,0g Gyümölcs joghurt⁷ E: 85kcal, Zsír: 1g, T.zsír: 1g, Feh.: 4g, CH: 14g, Cuk: 0g, Só: 0,1g Korpás kifli¹ E: 126kcal, Zsír: 1g, T.zsír: 0g, Feh.: 5g, CH: 24g, Cuk: 0g, Só: 0,6g	Dobozos kakaó⁷ E: 150kcal, Zsír: 3g, T.zsír: 0g, Feh.: 7g, CH: 24g, 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 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 Trappista sajtszelet⁷ E: 93kcal, Zsír: 7g, T.zsír: 5g, Feh.: 8g, CH: 0g, Cuk: 0g, Só: 0,7g	Tejbegríz kakaó szóráttal^{1,7} E: 194kcal, Zsír: 3g, T.zsír: 2g, Feh.: 8g, CH: 34g, Cuk: 10g, Só: 0,5g Gyümölcs tea E: 24kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 7g, Cuk: 7g, Só: 0,0g	Kefir⁷ 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	tej friss 5/1⁷ E: 66kcal, Zsír: 2g, T.zsír: 1g, Feh.: 4g, CH: 7g, Cuk: 0g, Só: 0,2g Vajkrém⁷ E: 57kcal, Zsír: 6g, T.zsír: 2g, Feh.: 0g, CH: 0g, Cuk: 0g, Só: 0,0g Zsemle¹ E: 137kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 5g, CH: 29g, Cuk: 0g, Só: 0,8g Kígyóuborka E: 2kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 0g, Cuk: 0g, Só: 0,0g
Ebéd	Almaleves^{1,7} E: 105kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 2g, CH: 25g, Cuk: 11g, Só: 1,0g Sertéspörkölt bácskai módra E: 252kcal, Zsír: 21g, T.zsír: 6g, Feh.: 13g, CH: 3g, Cuk: 0g, Só: 2,4g Párolt rizs E: 245kcal, Zsír: 4g, T.zsír: 1g, Feh.: 4g, CH: 45g, Cuk: 0g, Só: 0,5g Vegyes vágott E: 18kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 1g, CH: 4g, Cuk: 0g, Só: 1,2g Alma E: 35kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 7g, Cuk: 0g, Só: 0,0g	Zöldborsóleves^{1,3} E: 97kcal, Zsír: 4g, T.zsír: 0g, Feh.: 3g, CH: 10g, Cuk: 0g, Só: 2,2g Húsgombóc paradicsommártással^{1,3} E: 333kcal, Zsír: 16g, T.zsír: 7g, Feh.: 9g, CH: 35g, Cuk: 10g, Só: 2,1g Barna magvas kenyér^{1,6} E: 80kcal, Zsír: 2g, T.zsír: 0g, Feh.: 3g, CH: 12g, Cuk: 0g, Só: 0,3g	Sárgaborsókrémleves pirított zsemlekockával¹ E: 209kcal, Zsír: 5g, T.zsír: 2g, Feh.: 9g, CH: 31g, Cuk: 0g, Só: 3,5g Halrudacska rántva^{1,3,4} E: 227kcal, Zsír: 11g, T.zsír: 0g, Feh.: 12g, CH: 18g, Cuk: 0g, Só: 0,0g Tartármártás^{3,7,10} E: 72kcal, Zsír: 7g, T.zsír: 4g, Feh.: 1g, CH: 2g, Cuk: 1g, Só: 0,3g Párolt rizs fél adag E: 131kcal, Zsír: 3g, T.zsír: 0g, Feh.: 2g, CH: 22g, Cuk: 0g, Só: 0,7g Párolt zöldség fél adag E: 46kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 3g, CH: 8g, Cuk: 0g, Só: 0,1g	Grízgaluska leves^{1,3,9} E: 129kcal, Zsír: 7g, T.zsír: 0g, Feh.: 8g, CH: 10g, Cuk: 0g, Só: 3,3g Paprikás burgonya virslivel^{1,5} E: 367kcal, Zsír: 17g, T.zsír: 1g, Feh.: 11g, CH: 41g, Cuk: 0g, Só: 3,4g Forma kenyér¹ E: 83kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 3g, CH: 18g, Cuk: 0g, Só: 0,5g Csemege uborka E: 2kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 1g, Cuk: 0g, Só: 0,1g	Gulyásleves^{1,3} E: 223kcal, Zsír: 13g, T.zsír: 6g, Feh.: 7g, CH: 15g, Cuk: 0g, Só: 3,0g Hétmagvas kenyér¹ E: 72kcal, Zsír: 1g, T.zsír: 0g, Feh.: 3g, CH: 13g, Cuk: 0g, Só: 0,3g Kakaós tekercs^{1,3,7} E: 424kcal, Zsír: 12g, T.zsír: 0g, Feh.: 7g, CH: 77g, Cuk: 36g, Só: 0,3g
Uzsonna	Gyümölcs tea E: 24kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 7g, Cuk: 7g, Só: 0,0g Sajtkrém hétmagvas kenyér jégcsapretekkel +^{1,7} E: 228kcal, Zsír: 8g, T.zsír: 1g, Feh.: 9g, CH: 27g, Cuk: 0g, Só: 1,0g	Gyümölcs tea E: 24kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 7g, Cuk: 7g, Só: 0,0g Zala felvágottas, vajkrém szendvics zsemle kényőuborkával^{1,6,7} E: 246kcal, Zsír: 10g, T.zsír: 2g, Feh.: 8g, CH: 29g, Cuk: 0g, Só: 1,3g	tej friss 5/1⁷ E: 66kcal, Zsír: 2g, T.zsír: 1g, Feh.: 4g, CH: 7g, Cuk: 0g, Só: 0,2g Majonéz tojáskrém^{3,7,10} E: 58kcal, Zsír: 5g, T.zsír: 1g, Feh.: 2g, CH: 1g, Cuk: 0g, Só: 0,2g Teljes kiőrlésű zsemle 1 db¹ E: 128kcal, Zsír: 1g, T.zsír: 0g, Feh.: 5g, CH: 23g, Cuk: 0g, Só: 0,8g Kígyóuborka 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 Teljes kiőrlésű zsemle 1 db¹ E: 128kcal, Zsír: 1g, T.zsír: 0g, Feh.: 5g, CH: 23g, Cuk: 0g, Só: 0,8g Szendvicstűró⁷ E: 44kcal, Zsír: 3g, T.zsír: 1g, Feh.: 4g, CH: 1g, Cuk: 0g, Só: 0,3g	Gyümölcs tea E: 24kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 7g, Cuk: 7g, Só: 0,0g Gyümölcs joghurt⁷ E: 85kcal, Zsír: 1g, T.zsír: 1g, Feh.: 4g, CH: 14g, 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

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



A változás jogát fenntartjuk!

Étlap

Óvoda 3-6 gluténszegény (egyszeri étkezés)

2026. szeptember 14 - 2026. szeptember 18

Étkezés	2026.09.14 Hétfő	2026.09.15 Kedd	2026.09.16 Szerda	2026.09.17 Csütörtök	2026.09.18 Péntek
Ebéd	Almaleves gsz.⁷ E: 129kcal, Zsír: 2g, T.zsír: 1g, Feh.: 2g, CH: 27g, Cuk: 12g, Só: 0,2g Sertéspörkölt bácskai módra E: 252kcal, Zsír: 21g, T.zsír: 6g, Feh.: 13g, CH: 3g, Cuk: 0g, Só: 2,4g Párolt rizs E: 245kcal, Zsír: 4g, T.zsír: 1g, Feh.: 4g, CH: 45g, Cuk: 0g, Só: 0,5g Vegyes vágott E: 18kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 1g, CH: 4g, Cuk: 0g, Só: 1,2g Alma E: 35kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 7g, Cuk: 0g, Só: 0,0g	Zöldborsóleves gsz.³ E: 73kcal, Zsír: 4g, T.zsír: 0g, Feh.: 3g, CH: 6g, Cuk: 0g, Só: 1,0g Húsgombóc paradicsommártással gsz.³ E: 257kcal, Zsír: 10g, T.zsír: 6g, Feh.: 8g, CH: 35g, Cuk: 15g, Só: 2,1g	Sárgaborsókrémleves gsz. E: 133kcal, Zsír: 3g, T.zsír: 0g, Feh.: 6g, CH: 19g, Cuk: 0g, Só: 0,9g Halrudacska rántva gsz., tojásm.⁴ E: 201kcal, Zsír: 10g, T.zsír: 0g, Feh.: 11g, CH: 16g, Cuk: 0g, Só: 0,0g Tartármártás^{3,7,10} E: 72kcal, Zsír: 7g, T.zsír: 4g, Feh.: 1g, CH: 2g, Cuk: 1g, Só: 0,3g Párolt rizs fél adag E: 131kcal, Zsír: 3g, T.zsír: 0g, Feh.: 2g, CH: 22g, Cuk: 0g, Só: 0,7g Párolt zöldség fél adag E: 46kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 3g, CH: 8g, Cuk: 0g, Só: 0,1g	Csontleves glutén-tojásmentes tésztával⁹ E: 106kcal, Zsír: 4g, T.zsír: 0g, Feh.: 4g, CH: 11g, Cuk: 0g, Só: 1,6g Paprikás burgonya virslivel gsz. E: 281kcal, Zsír: 17g, T.zsír: 1g, Feh.: 8g, CH: 23g, Cuk: 0g, Só: 1,0g Csemege uborka E: 2kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 1g, Cuk: 0g, Só: 0,1g	Gulyásleves gsz. E: 184kcal, Zsír: 12g, T.zsír: 6g, Feh.: 6g, CH: 10g, Cuk: 0g, Só: 1,6g Káposztás kocka gsz.-tojásm. E: 317kcal, Zsír: 13g, T.zsír: 1g, Feh.: 3g, CH: 43g, Cuk: 0g, Só: 0,8g

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 or initials in blue ink.

Étlap

Óvoda 3-6 tej-, tojásmentes (egyszerű étkezés)

2026. szeptember 14 - 2026. szeptember 18

Étkezés	2026.09.14 Hétfő	2026.09.15 Kedd	2026.09.16 Szerda	2026.09.17 Csütörtök	2026.09.18 Péntek
Ebéd	Almaleves tejmentes¹ E: 68kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 1g, CH: 16g, Cuk: 6g, Só: 0,2g Párolt rizs E: 245kcal, Zsír: 4g, T.zsír: 1g, Feh.: 4g, CH: 45g, Cuk: 0g, Só: 0,5g Sertéspörkölt bácskai módra E: 252kcal, Zsír: 21g, T.zsír: 6g, Feh.: 13g, CH: 3g, Cuk: 0g, Só: 2,4g Vegyes vágott E: 18kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 1g, CH: 4g, Cuk: 0g, Só: 1,2g Alma E: 35kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 7g, Cuk: 0g, Só: 0,0g	Zöldborsóleves tojásmentes¹ E: 89kcal, Zsír: 4g, T.zsír: 0g, Feh.: 3g, CH: 9g, Cuk: 0g, Só: 1,0g Húsgombóc paradicsommártással tojásmentes¹ E: 253kcal, Zsír: 10g, T.zsír: 6g, Feh.: 8g, CH: 34g, Cuk: 15g, Só: 2,1g Barna magvas kenyér^{1,6} E: 80kcal, Zsír: 2g, T.zsír: 0g, Feh.: 3g, CH: 12g, Cuk: 0g, Só: 0,3g	Sárgaborsókrémleves pirított zsemlekockával¹ E: 209kcal, Zsír: 5g, T.zsír: 2g, Feh.: 9g, CH: 31g, Cuk: 0g, Só: 3,5g Halrudacska rántva gsz., tojás⁴ E: 201kcal, Zsír: 10g, T.zsír: 0g, Feh.: 11g, CH: 16g, Cuk: 0g, Só: 0,0g Párolt rizs fél adag E: 131kcal, Zsír: 3g, T.zsír: 0g, Feh.: 2g, CH: 22g, Cuk: 0g, Só: 0,7g Párolt zöldség fél adag E: 46kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 3g, CH: 8g, Cuk: 0g, Só: 0,1g	Csontleves tojásmentes⁹ E: 85kcal, Zsír: 3g, T.zsír: 0g, Feh.: 3g, CH: 9g, Cuk: 0g, Só: 1,6g Paprikás burgonya virslivel tojásmentes E: 282kcal, Zsír: 17g, T.zsír: 1g, Feh.: 8g, CH: 23g, Cuk: 0g, Só: 1,0g Forma kenyér¹ E: 83kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 3g, CH: 18g, Cuk: 0g, Só: 0,5g Csemege uborka E: 2kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 1g, Cuk: 0g, Só: 0,1g	Gulyásleves tojásmentes¹ E: 208kcal, Zsír: 12g, T.zsír: 6g, Feh.: 7g, CH: 15g, Cuk: 0g, Só: 1,6g Káposztás kocka gsz.-tojás¹ E: 317kcal, Zsír: 13g, T.zsír: 1g, Feh.: 3g, CH: 43g, Cuk: 0g, Só: 0,8g Hétmagvas kenyér¹ E: 72kcal, Zsír: 1g, T.zsír: 0g, Feh.: 3g, CH: 13g, Cuk: 0g, Só: 0,3g

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 or initials.

Étlap

Óvoda 3-6 laktózmentes (háromszori étkezés)

2026. szeptember 14 - 2026. szeptember 18

Étkezés	2026.09.14 Hétfő	2026.09.15 Kedd	2026.09.16 Szerda	2026.09.17 Csütörtök	2026.09.18 Péntek
Tízórai	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 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	Dobozos almalé 2 dl E: 23kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 6g, 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 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 Trappista sajt szeletelt Im.⁷ E: 69kcal, Zsír: 4g, T.zsír: 0g, Feh.: 3g, CH: 4g, Cuk: 0g, Só: 0,3g	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 Zsemle¹ E: 137kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 5g, CH: 29g, Cuk: 0g, Só: 0,8g Méz E: 32kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 8g, 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 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 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
Ebéd	Almaleves tejmentes¹ E: 68kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 1g, CH: 16g, Cuk: 6g, Só: 0,2g Sertéspörkölt bácskai módra E: 252kcal, Zsír: 21g, T.zsír: 6g, Feh.: 13g, CH: 3g, Cuk: 0g, Só: 2,4g Párolt rizs E: 245kcal, Zsír: 4g, T.zsír: 1g, Feh.: 4g, CH: 45g, Cuk: 0g, Só: 0,5g Vegyes vágott E: 18kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 1g, CH: 4g, Cuk: 0g, Só: 1,2g Alma E: 35kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 7g, Cuk: 0g, Só: 0,0g	Zöldborsóleves^{1,3} E: 97kcal, Zsír: 4g, T.zsír: 0g, Feh.: 3g, CH: 10g, Cuk: 0g, Só: 2,2g Húsgombóc paradicsommártással^{1,3} E: 333kcal, Zsír: 16g, T.zsír: 7g, Feh.: 9g, CH: 35g, Cuk: 10g, Só: 2,1g Barna magvas kenyér^{1,6} E: 80kcal, Zsír: 2g, T.zsír: 0g, Feh.: 3g, CH: 12g, Cuk: 0g, Só: 0,3g	Sárgaborsókrémleves pirított zsemlekockával¹ E: 209kcal, Zsír: 5g, T.zsír: 2g, Feh.: 9g, CH: 31g, Cuk: 0g, Só: 3,5g Halrudacska rántva^{1,3,4} E: 227kcal, Zsír: 11g, T.zsír: 0g, Feh.: 12g, CH: 18g, Cuk: 0g, Só: 0,0g Párolt rizs fél adag E: 131kcal, Zsír: 3g, T.zsír: 0g, Feh.: 2g, CH: 22g, Cuk: 0g, Só: 0,7g Párolt zöldség fél adag E: 46kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 3g, CH: 8g, Cuk: 0g, Só: 0,1g	Grízgaluska leves^{1,3,9} E: 129kcal, Zsír: 7g, T.zsír: 0g, Feh.: 8g, CH: 10g, Cuk: 0g, Só: 3,3g Paprikás burgonya virslivel^{1,3} E: 367kcal, Zsír: 17g, T.zsír: 1g, Feh.: 11g, CH: 41g, Cuk: 0g, Só: 3,4g Forma kenyér¹ E: 83kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 3g, CH: 18g, Cuk: 0g, Só: 0,5g Csemege uborka E: 2kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 1g, Cuk: 0g, Só: 0,1g	Gulyásleves^{1,3} E: 223kcal, Zsír: 13g, T.zsír: 6g, Feh.: 7g, CH: 15g, Cuk: 0g, Só: 3,0g Káposztás kocka¹ E: 337kcal, Zsír: 15g, T.zsír: 1g, Feh.: 8g, CH: 41g, Cuk: 0g, Só: 0,7g Hétmagvas kenyér¹ E: 72kcal, Zsír: 1g, T.zsír: 0g, Feh.: 3g, CH: 13g, Cuk: 0g, Só: 0,3g
Uzsonna	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 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 Hétmagvas kenyér¹ E: 145kcal, Zsír: 1g, T.zsír: 0g, Feh.: 5g, CH: 25g, Cuk: 0g, Só: 0,5g	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 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 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 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 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 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 Gyümölcsös joghurt Im⁷ E: 129kcal, Zsír: 4g, T.zsír: 2g, Feh.: 4g, CH: 16g, Cuk: 0g, Só: 0,2g 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

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

Óvoda 3-6 tejmentes (háromszori étkezés)

2026. szeptember 14 - 2026. szeptember 18

Étkezés	2026.09.14 Hétfő	2026.09.15 Kedd	2026.09.16 Szerda	2026.09.17 Csütörtök	2026.09.18 Péntek
Tízórai	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	Dobozos almalé 2 dl E: 23kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 6g, Cuk: 0g, 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 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 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 Méz E: 32kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 8g, 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 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 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
Ebéd	Almaleves tejmentes¹ E: 68kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 1g, CH: 16g, Cuk: 6g, Só: 0,2g Sertéspörkölt bácskai módra E: 252kcal, Zsír: 21g, T.zsír: 6g, Feh.: 13g, CH: 3g, Cuk: 0g, Só: 2,4g Párolt rizs E: 245kcal, Zsír: 4g, T.zsír: 1g, Feh.: 4g, CH: 45g, Cuk: 0g, Só: 0,5g Vegyes vágott E: 18kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 1g, CH: 4g, Cuk: 0g, Só: 1,2g Alma E: 35kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 7g, Cuk: 0g, Só: 0,0g	Zöldborsóleves^{1,3} E: 97kcal, Zsír: 4g, T.zsír: 0g, Feh.: 3g, CH: 10g, Cuk: 0g, Só: 2,2g Húsgombóc paradicsommártással^{1,3} E: 333kcal, Zsír: 16g, T.zsír: 7g, Feh.: 9g, CH: 35g, Cuk: 10g, Só: 2,1g Barna magvas kenyér^{1,6} E: 80kcal, Zsír: 2g, T.zsír: 0g, Feh.: 3g, CH: 12g, Cuk: 0g, Só: 0,3g	Sárgaborsókrémleves pirított zsemlekockával¹ E: 209kcal, Zsír: 5g, T.zsír: 2g, Feh.: 9g, CH: 31g, Cuk: 0g, Só: 3,5g Halrudacska rántva^{1,3,4} E: 227kcal, Zsír: 11g, T.zsír: 0g, Feh.: 12g, CH: 18g, Cuk: 0g, Só: 0,0g Párolt rizs fél adag E: 131kcal, Zsír: 3g, T.zsír: 0g, Feh.: 2g, CH: 22g, Cuk: 0g, Só: 0,7g Párolt zöldség fél adag E: 46kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 3g, CH: 8g, Cuk: 0g, Só: 0,1g	Grízgaluska leves^{1,3,9} E: 129kcal, Zsír: 7g, T.zsír: 0g, Feh.: 8g, CH: 10g, Cuk: 0g, Só: 3,3g Paprikás burgonya virslivel^{1,4} E: 367kcal, Zsír: 17g, T.zsír: 1g, Feh.: 11g, CH: 41g, Cuk: 0g, Só: 3,4g Forma kenyér¹ E: 83kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 3g, CH: 18g, Cuk: 0g, Só: 0,5g Csemege uborka E: 2kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 1g, Cuk: 0g, Só: 0,1g	Gulyásleves^{1,3} E: 223kcal, Zsír: 13g, T.zsír: 6g, Feh.: 7g, CH: 15g, Cuk: 0g, Só: 3,0g Káposztás kocka¹ E: 337kcal, Zsír: 15g, T.zsír: 1g, Feh.: 8g, CH: 41g, Cuk: 0g, Só: 0,7g Hétmagvas kenyér¹ E: 72kcal, Zsír: 1g, T.zsír: 0g, Feh.: 3g, CH: 13g, Cuk: 0g, Só: 0,3g
Uzsonna	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 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 Hétmagvas kenyér¹ E: 145kcal, Zsír: 1g, T.zsír: 0g, Feh.: 5g, CH: 25g, Cuk: 0g, Só: 0,5g	Gyümölcs tea E: 24kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 7g, Cuk: 7g, 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 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 Teljes kiőrlésű zsemle 1 db¹ E: 128kcal, Zsír: 1g, T.zsír: 0g, Feh.: 5g, CH: 23g, 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 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 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 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

**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