

Étkezés	2026.10.26 Hétfő	2026.10.27 Kedd	2026.10.28 Szerda	2026.10.29 Csütörtök	2026.10.30 Péntek
Tízórai	tej friss 5/1⁷ E: 86kcal, Zsír: 2g, Tzsír: 1g, Feh.: 4g, CH: 7g, Cuk: 0g, Só: 0,2g Flóra margarin E: 27kcal, Zsír: 4g, Tzsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 0g, Cuk: 0g, Só: 0,1g Zsemle¹ E: 137kcal, Zsír: 0g, Tzsír: 0g, Feh.: 5g, CH: 29g, Cuk: 0g, Só: 0,8g Zöldpaprika E: 4kcal, Zsír: 0g, Tzsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 1g, Cuk: 0g, Só: 0,0g Trappista sajtszelet⁷ E: 93kcal, Zsír: 7g, Tzsír: 5g, Feh.: 8g, CH: 0g, Cuk: 0g, Só: 0,7g	tej friss 5/1⁷ E: 66kcal, Zsír: 2g, Tzsír: 1g, Feh.: 4g, CH: 7g, Cuk: 0g, Só: 0,2g Főtt tojás³ E: 25kcal, Zsír: 2g, Tzsír: 0g, Feh.: 2g, CH: 0g, Cuk: 0g, Só: 0,1g Flóra margarin E: 27kcal, Zsír: 4g, Tzsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 0g, Cuk: 0g, Só: 0,1g Barna magvas kenyér^{1,6} E: 151kcal, Zsír: 4g, Tzsír: 0g, Feh.: 6g, CH: 22g, Cuk: 0g, Só: 0,5g Kígyóuborka E: 2kcal, Zsír: 0g, Tzsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 0g, Cuk: 0g, Só: 0,0g	Gyümölcs tea E: 24kcal, Zsír: 0g, Tzsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 7g, Cuk: 7g, Só: 0,0g Sajtkrémes magvas kenyér jégcsapretekkel +1,7 E: 228kcal, Zsír: 8g, Tzsír: 1g, Feh.: 9g, CH: 27g, Cuk: 0g, Só: 1,0g	tej friss 5/1⁷ E: 66kcal, Zsír: 2g, Tzsír: 1g, Feh.: 4g, CH: 7g, Cuk: 0g, Só: 0,2g Sajtos kifli^{1,7} E: 161kcal, Zsír: 3g, Tzsír: 2g, Feh.: 7g, CH: 26g, Cuk: 0g, Só: 1,0g Kockasajt 1 db⁷ E: 51kcal, Zsír: 4g, Tzsír: 0g, Feh.: 3g, CH: 0g, Cuk: 0g, Só: 0,5g	Gyümölcs tea E: 24kcal, Zsír: 0g, Tzsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 7g, Cuk: 7g, Só: 0,0g Ökörszem túrós 60 g-os 1 db^{1,3,7} E: 228kcal, Zsír: 5g, Tzsír: 0g, Feh.: 5g, CH: 38g, Cuk: 0g, Só: 0,7g
Ebéd	Vegyes gyümölcsleves^{1,7} E: 168kcal, Zsír: 3g, Tzsír: 1g, Feh.: 2g, CH: 38g, Cuk: 15g, Só: 0,3g Csirkepörkölt E: 121kcal, Zsír: 6g, Tzsír: 1g, Feh.: 13g, CH: 3g, Cuk: 0g, Só: 0,9g Szarvacska tészta^{1,3} E: 236kcal, Zsír: 6g, Tzsír: 1g, Feh.: 6g, CH: 37g, Cuk: 0g, Só: 0,0g Alma E: 35kcal, Zsír: 0g, Tzsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 7g, Cuk: 0g, Só: 0,0g	Brokkolikrémes levesgyönggyel^{1,3,7} E: 154kcal, Zsír: 14g, Tzsír: 2g, Feh.: 5g, CH: 16g, Cuk: 0g, Só: 2,2g Hentestokány sertés E: 166kcal, Zsír: 12g, Tzsír: 6g, Feh.: 7g, CH: 3g, Cuk: 0g, Só: 0,7g Párolt rizs E: 231kcal, Zsír: 4g, Tzsír: 1g, Feh.: 4g, CH: 42g, Cuk: 0g, Só: 0,5g	Hamis gulyásleves^{1,3} E: 142kcal, Zsír: 5g, Tzsír: 1g, Feh.: 3g, CH: 19g, Cuk: 0g, Só: 1,6g Fasírt (házi) tepsin sült^{1,3} E: 204kcal, Zsír: 14g, Tzsír: 8g, Feh.: 7g, CH: 7g, Cuk: 0g, Só: 0,7g Sárgaborsó főzelék¹ E: 413kcal, Zsír: 22g, Tzsír: 5g, Feh.: 12g, CH: 38g, Cuk: 0g, Só: 3,4g Magvas kenyér¹ E: 72kcal, Zsír: 1g, Tzsír: 0g, Feh.: 3g, CH: 13g, Cuk: 0g, Só: 0,3g	Májgombóc leves^{1,3,9} E: 192kcal, Zsír: 6g, Tzsír: 0g, Feh.: 13g, CH: 24g, Cuk: 0g, Só: 3,1g Zöldborsós csirkeragu¹ E: 169kcal, Zsír: 7g, Tzsír: 1g, Feh.: 13g, CH: 11g, Cuk: 0g, Só: 0,9g Párolt rizs E: 231kcal, Zsír: 4g, Tzsír: 1g, Feh.: 4g, CH: 42g, Cuk: 0g, Só: 0,5g Körte E: 31kcal, Zsír: 0g, Tzsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 7g, Cuk: 0g, Só: 0,0g	Palóclevés^{1,7} E: 211kcal, Zsír: 13g, Tzsír: 5g, Feh.: 11g, CH: 12g, Cuk: 0g, Só: 3,1g Kakaós tekercs^{1,3,7} E: 356kcal, Zsír: 14g, Tzsír: 0g, Feh.: 5g, CH: 55g, Cuk: 25g, Só: 1,0g
Uzsonna	Gyümölcs tea E: 24kcal, Zsír: 0g, Tzsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 7g, Cuk: 7g, Só: 0,0g Házi krémtúró gyümölcsös⁷ E: 46kcal, Zsír: 1g, Tzsír: 0g, Feh.: 4g, CH: 5g, Cuk: 0g, Só: 0,3g Teljes kiőrlésű zsemle 1 db¹ E: 128kcal, Zsír: 1g, Tzsír: 0g, Feh.: 5g, CH: 23g, Cuk: 0g, Só: 0,8g	Kakaó⁷ E: 112kcal, Zsír: 3g, Tzsír: 2g, Feh.: 6g, CH: 15g, Cuk: 6g, Só: 0,3g Liga margarin E: 27kcal, Zsír: 3g, Tzsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 0g, Cuk: 0g, Só: 0,1g kuglóf^{1,3,7} E: 177kcal, Zsír: 4g, Tzsír: 2g, Feh.: 5g, CH: 29g, Cuk: 0g, Só: 0,0g	Gyümölcs tea E: 24kcal, Zsír: 0g, Tzsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 7g, Cuk: 7g, Só: 0,0g Fahéjas csiga 60 g¹ E: 292kcal, Zsír: 10g, Tzsír: 0g, Feh.: 5g, CH: 44g, Cuk: 0g, Só: 0,4g	Gyümölcs tea E: 24kcal, Zsír: 0g, Tzsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 7g, Cuk: 7g, Só: 0,0g Zala felvágott⁶ E: 49kcal, Zsír: 4g, Tzsír: 0g, Feh.: 3g, CH: 0g, Cuk: 0g, Só: 0,5g Flóra margarin E: 27kcal, Zsír: 4g, Tzsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 0g, Cuk: 0g, Só: 0,1g Teljes kiőrlésű zsemle 1 db¹ E: 128kcal, Zsír: 1g, Tzsír: 0g, Feh.: 5g, CH: 23g, Cuk: 0g, Só: 0,8g Kígyóuborka E: 2kcal, Zsír: 0g, Tzsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 0g, Cuk: 0g, Só: 0,0g	tej friss 5/1⁷ E: 66kcal, Zsír: 2g, Tzsír: 1g, Feh.: 4g, CH: 7g, Cuk: 0g, Só: 0,2g Szeletelt szalámi E: 48kcal, Zsír: 5g, Tzsír: 0g, Feh.: 2g, CH: 0g, Cuk: 0g, Só: 0,3g Jégcsap retek E: 4kcal, Zsír: 0g, Tzsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 1g, Cuk: 0g, Só: 0,0g Flóra margarin E: 27kcal, Zsír: 4g, Tzsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 0g, Cuk: 0g, Só: 0,1g Teljes kiőrlésű zsemle 1 db¹ E: 128kcal, Zsír: 1g, Tzsír: 0g, Feh.: 5g, CH: 23g, 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



A változás jogát fenntartjuk!

Óvoda 3-6 gluténszegény (egyszeri étkezés)

Étkezés	2026.10.26 Hétfő	2026.10.27 Kedd	2026.10.28 Szerda	2026.10.29 Csütörtök	2026.10.30 Péntek
Ebéd	Vegyes gyümölcsleves gsz.⁷ E: 178kcal, Zsír: 1g, T.zsír: 0g, Feh.: 2g, CH: 43g, Cuk: 25g, Só: 0,3g Csirkepörkölt E: 121kcal, Zsír: 6g, T.zsír: 1g, Feh.: 13g, CH: 3g, Cuk: 0g, Só: 0,9g Orsó tészta gsz. E: 226kcal, Zsír: 3g, T.zsír: 0g, Feh.: 2g, CH: 46g, Cuk: 0g, Só: 0,1g Alma E: 35kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 7g, Cuk: 0g, Só: 0,0g	BrokkolikréMLEves gsz.⁷ E: 105kcal, Zsír: 6g, T.zsír: 1g, Feh.: 4g, CH: 7g, Cuk: 0g, Só: 2,0g Hentestokány sertés gsz. E: 187kcal, Zsír: 14g, T.zsír: 8g, Feh.: 7g, CH: 5g, Cuk: 0g, Só: 0,5g Párolt rizs E: 231kcal, Zsír: 4g, T.zsír: 1g, Feh.: 4g, CH: 42g, Cuk: 0g, Só: 0,5g	Hamis gulyásleves gsz.-tojásm. E: 112kcal, Zsír: 5g, T.zsír: 1g, Feh.: 2g, CH: 14g, Cuk: 0g, Só: 1,5g Fasírt (házi) tepsin sült gsz.³ E: 181kcal, Zsír: 15g, T.zsír: 9g, Feh.: 8g, CH: 0g, Cuk: 0g, Só: 0,6g Sárgaborsó főzelék gsz. E: 187kcal, Zsír: 4g, T.zsír: 1g, Feh.: 9g, CH: 27g, Cuk: 0g, Só: 2,0g	Csontleves glutén-tojásmentes tésztával⁹ E: 106kcal, Zsír: 4g, T.zsír: 0g, Feh.: 4g, CH: 11g, Cuk: 0g, Só: 1,6g Párolt rizs E: 231kcal, Zsír: 4g, T.zsír: 1g, Feh.: 4g, CH: 42g, Cuk: 0g, Só: 0,5g Zöldborsós csirkeragu gsz. E: 134kcal, Zsír: 7g, T.zsír: 1g, Feh.: 12g, CH: 4g, Cuk: 0g, Só: 0,9g Körte E: 31kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 7g, Cuk: 0g, Só: 0,0g	Palócleves gsz.⁷ E: 255kcal, Zsír: 17g, T.zsír: 6g, Feh.: 13g, CH: 13g, Cuk: 0g, Só: 0,6g Mákos tészta glutén-tojásmentes tésztával E: 374kcal, Zsír: 12g, T.zsír: 2g, Feh.: 6g, CH: 59g, Cuk: 10g, Só: 0,1g

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 and initials.

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

Étkezés	2026.10.26 Hétfő	2026.10.27 Kedd	2026.10.28 Szerda	2026.10.29 Csütörtök	2026.10.30 Péntek
Ebéd	Vegyes gyümölcsleves tm¹ E: 110kcal, Zsír: 2g, T.zsír: 0g, Feh.: 2g, CH: 23g, Cuk: 0g, Só: 0,3g Csirkepörkölt E: 121kcal, Zsír: 6g, T.zsír: 1g, Feh.: 13g, CH: 3g, Cuk: 0g, Só: 0,9g Orsó tészta gsz. E: 226kcal, Zsír: 3g, T.zsír: 0g, Feh.: 2g, CH: 46g, Cuk: 0g, Só: 0,1g Alma E: 35kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 7g, Cuk: 0g, Só: 0,0g	Brokkolikrémleves tejmentes¹ E: 61kcal, Zsír: 3g, T.zsír: 0g, Feh.: 3g, CH: 5g, Cuk: 0g, Só: 1,6g Párolt rizs E: 231kcal, Zsír: 4g, T.zsír: 1g, Feh.: 4g, CH: 42g, Cuk: 0g, Só: 0,5g Hentestokány sertés E: 166kcal, Zsír: 12g, T.zsír: 6g, Feh.: 7g, CH: 3g, Cuk: 0g, Só: 0,7g	Hamis gulyásleves gsz.- tojás m. E: 112kcal, Zsír: 5g, T.zsír: 1g, Feh.: 2g, CH: 14g, Cuk: 0g, Só: 1,5g Sertés sült E: 141kcal, Zsír: 8g, T.zsír: 2g, Feh.: 15g, CH: 1g, Cuk: 0g, Só: 0,8g Sárgaborsó főzelék¹ E: 413kcal, Zsír: 22g, T.zsír: 5g, Feh.: 12g, CH: 38g, Cuk: 0g, Só: 3,4g Magvas kenyér¹ E: 72kcal, Zsír: 1g, T.zsír: 0g, Feh.: 3g, CH: 13g, Cuk: 0g, Só: 0,3g	Csontleves tojásmentes⁹ E: 85kcal, Zsír: 3g, T.zsír: 0g, Feh.: 3g, CH: 9g, Cuk: 0g, Só: 1,6g Párolt rizs E: 231kcal, Zsír: 4g, T.zsír: 1g, Feh.: 4g, CH: 42g, Cuk: 0g, Só: 0,5g Zöldborsós csirkeragu¹ E: 169kcal, Zsír: 7g, T.zsír: 1g, Feh.: 13g, CH: 11g, Cuk: 0g, Só: 0,9g Körte E: 31kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 7g, Cuk: 0g, Só: 0,0g	Palócleves tejmentes¹ E: 213kcal, Zsír: 12g, T.zsír: 3g, Feh.: 9g, CH: 16g, Cuk: 0g, Só: 3,0g Mákos tészta glutén- tojásmentes tésztával E: 374kcal, Zsír: 12g, T.zsír: 2g, Feh.: 6g, CH: 59g, Cuk: 10g, Só: 0,1g

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 laktózmentes (háromszori étkezés)

2026. október 26 - 2026. október 30

Étkezés	2026.10.26 Hétfő	2026.10.27 Kedd	2026.10.28 Szerda	2026.10.29 Csütörtök	2026.10.30 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 Zsemle¹ E: 137kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 5g, CH: 29g, Cuk: 0g, Só: 0,8g Zöldpaprika E: 4kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 1g, Cuk: 0g, Só: 0,0g	Tej Im.⁷ E: 88kcal, Zsír: 3g, T.zsír: 2g, Feh.: 6g, CH: 9g, 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 Barna magvas kenyér^{1,6} E: 151kcal, Zsír: 4g, T.zsír: 0g, Feh.: 6g, CH: 22g, Cuk: 0g, Só: 0,5g Kigyóborka 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 Jégcsap retek E: 4kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 1g, Cuk: 0g, Só: 0,0g Liga margarin E: 27kcal, Zsír: 3g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 0g, Cuk: 0g, Só: 0,1g Magvas 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 Jégcsap retek E: 4kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 1g, Cuk: 0g, 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 Laktózmentes kocka sajt 1 darab⁷ E: 35kcal, Zsír: 3g, T.zsír: 4g, Feh.: 2g, CH: 0g, Cuk: 0g, Só: 0,1g	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 Zsemle¹ E: 137kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 5g, CH: 29g, Cuk: 0g, Só: 0,8g Zöldpaprika E: 4kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 1g, Cuk: 0g, Só: 0,0g
Ebéd	Vegyes gyümölcsleves tm¹ E: 110kcal, Zsír: 2g, T.zsír: 0g, Feh.: 2g, CH: 23g, Cuk: 0g, Só: 0,3g Csirkepörkölt E: 121kcal, Zsír: 6g, T.zsír: 1g, Feh.: 13g, CH: 3g, Cuk: 0g, Só: 0,9g Szarvacska tészta^{1,3} E: 236kcal, Zsír: 6g, T.zsír: 1g, Feh.: 6g, CH: 37g, Cuk: 0g, Só: 0,0g Alma E: 35kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 7g, Cuk: 0g, Só: 0,0g	BrokkolikréMLEVES tejmentes¹ E: 61kcal, Zsír: 3g, T.zsír: 0g, Feh.: 3g, CH: 5g, Cuk: 0g, Só: 1,6g Hentestokány sertés E: 166kcal, Zsír: 12g, T.zsír: 6g, Feh.: 7g, CH: 3g, Cuk: 0g, Só: 0,7g Párolt rizs E: 231kcal, Zsír: 4g, T.zsír: 1g, Feh.: 4g, CH: 42g, Cuk: 0g, Só: 0,5g	Hamis gulyásleves^{1,3} E: 142kcal, Zsír: 5g, T.zsír: 1g, Feh.: 3g, CH: 19g, Cuk: 0g, Só: 1,6g Fasírt (házi) tepsin sült^{1,3} E: 204kcal, Zsír: 14g, T.zsír: 8g, Feh.: 7g, CH: 7g, Cuk: 0g, Só: 0,7g Sárgaborsó főzelék¹ E: 413kcal, Zsír: 22g, T.zsír: 5g, Feh.: 12g, CH: 38g, Cuk: 0g, Só: 3,4g Magvas kenyér¹ E: 72kcal, Zsír: 1g, T.zsír: 0g, Feh.: 3g, CH: 13g, Cuk: 0g, Só: 0,3g	Csontleves eperlevéllel^{1,3,9} E: 95kcal, Zsír: 4g, T.zsír: 0g, Feh.: 5g, CH: 8g, Cuk: 0g, Só: 1,4g Párolt rizs E: 231kcal, Zsír: 4g, T.zsír: 1g, Feh.: 4g, CH: 42g, Cuk: 0g, Só: 0,5g Zöldborsós csirkeragu¹ E: 169kcal, Zsír: 7g, T.zsír: 1g, Feh.: 13g, CH: 11g, Cuk: 0g, Só: 0,9g Körte E: 31kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 7g, Cuk: 0g, Só: 0,0g	Palócleves tejmentes¹ E: 213kcal, Zsír: 12g, T.zsír: 3g, Feh.: 9g, CH: 16g, Cuk: 0g, Só: 3,0g Mákos tészta¹ E: 392kcal, Zsír: 13g, T.zsír: 3g, Feh.: 11g, CH: 57g, Cuk: 10g, Só: 0,0g
Uzsonna	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 Gyümölcs lekvár E: 35kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 9g, Cuk: 7g, Só: 0,0g 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 Liga margarin E: 27kcal, Zsír: 3g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 0g, Cuk: 0g, Só: 0,1g Forma kenyér¹ E: 168kcal, Zsír: 1g, T.zsír: 0g, Feh.: 6g, CH: 36g, Cuk: 0g, Só: 1,0g 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 Flóra margarin E: 27kcal, Zsír: 4g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 0g, Cuk: 0g, Só: 0,1g Gyümölcs lekvár E: 35kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 9g, Cuk: 7g, Só: 0,0g 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 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 Kigyóborka 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 Szeletelt szalámi E: 48kcal, Zsír: 5g, T.zsír: 0g, Feh.: 2g, CH: 0g, Cuk: 0g, Só: 0,3g 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

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. Csillagfürt

A változás jogát fenntartjuk!



Étlap

Óvoda 3-6 tejmentes (háromszori étkezés)

2026. október 26 - 2026. október 30

Étkezés	2026.10.26 Hétfő	2026.10.27 Kedd	2026.10.28 Szerda	2026.10.29 Csütörtök	2026.10.30 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 Zsemle¹ E: 137kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 5g, CH: 29g, Cuk: 0g, Só: 0,8g Zöldpaprika 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 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 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	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 Jégcsap retek E: 4kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 1g, Cuk: 0g, Só: 0,0g Liga margarin E: 27kcal, Zsír: 3g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 0g, Cuk: 0g, Só: 0,1g Magvas 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 Jégcsap retek E: 4kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 1g, Cuk: 0g, 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	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 Zsemle¹ E: 137kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 5g, CH: 29g, Cuk: 0g, Só: 0,8g Zöldpaprika E: 4kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 1g, Cuk: 0g, Só: 0,0g
Ebéd	Vegyes gyümölcsleves tm¹ E: 110kcal, Zsír: 2g, T.zsír: 0g, Feh.: 2g, CH: 23g, Cuk: 0g, Só: 0,3g Csirkepörkölt E: 121kcal, Zsír: 6g, T.zsír: 1g, Feh.: 13g, CH: 3g, Cuk: 0g, Só: 0,9g Szarvacska tészta^{1,3} E: 236kcal, Zsír: 6g, T.zsír: 1g, Feh.: 6g, CH: 37g, Cuk: 0g, Só: 0,0g Alma E: 35kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 7g, Cuk: 0g, Só: 0,0g	BrokkolikréMLEVES tejmentes¹ E: 61kcal, Zsír: 3g, T.zsír: 0g, Feh.: 3g, CH: 5g, Cuk: 0g, Só: 1,6g Hentestokány sertés E: 166kcal, Zsír: 12g, T.zsír: 6g, Feh.: 7g, CH: 3g, Cuk: 0g, Só: 0,7g Párolt rizs E: 231kcal, Zsír: 4g, T.zsír: 1g, Feh.: 4g, CH: 42g, Cuk: 0g, Só: 0,5g	Hamis gulyásleves^{1,3} E: 142kcal, Zsír: 5g, T.zsír: 1g, Feh.: 3g, CH: 19g, Cuk: 0g, Só: 1,6g Fasírt (házi) tepsin sült^{1,3} E: 204kcal, Zsír: 14g, T.zsír: 8g, Feh.: 7g, CH: 7g, Cuk: 0g, Só: 0,7g Sárgaborsó főzelék¹ E: 413kcal, Zsír: 22g, T.zsír: 5g, Feh.: 12g, CH: 38g, Cuk: 0g, Só: 3,4g Magvas kenyér¹ E: 72kcal, Zsír: 1g, T.zsír: 0g, Feh.: 3g, CH: 13g, Cuk: 0g, Só: 0,3g	Csontleves eperlevéllel^{1,3,9} E: 95kcal, Zsír: 4g, T.zsír: 0g, Feh.: 5g, CH: 8g, Cuk: 0g, Só: 1,4g Párolt rizs E: 231kcal, Zsír: 4g, T.zsír: 1g, Feh.: 4g, CH: 42g, Cuk: 0g, Só: 0,5g Zöldborsós csirkeragu¹ E: 169kcal, Zsír: 7g, T.zsír: 1g, Feh.: 13g, CH: 11g, Cuk: 0g, Só: 0,9g Körte E: 31kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 7g, Cuk: 0g, Só: 0,0g	Palócleves tejmentes¹ E: 213kcal, Zsír: 12g, T.zsír: 3g, Feh.: 9g, CH: 16g, Cuk: 0g, Só: 3,0g Mákos tészta¹ E: 392kcal, Zsír: 13g, T.zsír: 3g, Feh.: 11g, CH: 57g, Cuk: 10g, Só: 0,0g
Uzsonna	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 Gyümölcs lekvár E: 35kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 9g, Cuk: 7g, Só: 0,0g 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 Liga margarin E: 27kcal, Zsír: 3g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 0g, Cuk: 0g, Só: 0,1g Forma kenyér¹ E: 168kcal, Zsír: 1g, T.zsír: 0g, Feh.: 6g, CH: 36g, Cuk: 0g, Só: 1,0g 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 Flóra margarin E: 27kcal, Zsír: 4g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 0g, Cuk: 0g, Só: 0,1g Gyümölcs lekvár E: 35kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 9g, Cuk: 7g, Só: 0,0g 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 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 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 Szeletelt szalámi E: 48kcal, Zsír: 5g, T.zsír: 0g, Feh.: 2g, CH: 0g, Cuk: 0g, Só: 0,3g 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

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. Páratartóanyagok 14. Csillagfűrt