

## Óvoda 3-6 (háromszori étkezés)

## Étlap

2026. november 2 - 2026. november 6

| Étkezés        | 2026.11.02<br>Hétfő                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 | 2026.11.03<br>Kedd                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        | 2026.11.04<br>Szerda                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    | 2026.11.05<br>Csütörtök                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            | 2026.11.06<br>Péntek                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |
|----------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>Tízórai</b> | <b>Gyümölcs tea</b><br>E: 24kcal, Zsír: 0g, Tzsr: 0g, Feh.: 0g, CH: 7g, Cuk: 7g, Só: 0,0g<br><b>Kakaós csiga 60 g<sup>1</sup></b><br>E: 280kcal, Zsír: 13g, Tzsr: 0g, Feh.: 4g, CH: 35g, Cuk: 0g, Só: 0,5g                                                                                                                                                                                                          | <b>tej friss 5/1<sup>7</sup></b><br>E: 66kcal, Zsír: 2g, Tzsr: 1g, Feh.: 4g, CH: 7g, Cuk: 0g, Só: 0,2g<br><b>Briós 50 g<sup>1,3,7</sup></b><br>E: 167kcal, Zsír: 4g, Tzsr: 0g, Feh.: 4g, CH: 29g, Cuk: 0g, Só: 0,6g                                                                                                                                                                                                                                       | <b>Tejeskávé<sup>7</sup></b><br>E: 113kcal, Zsír: 3g, Tzsr: 2g, Feh.: 6g, CH: 14g, Cuk: 5g, Só: 0,3g<br><b>Sajtos pogácsa 50 g<sup>1,3,6,7</sup></b><br>E: 212kcal, Zsír: 13g, Tzsr: 0g, Feh.: 4g, CH: 21g, Cuk: 0g, Só: 1,2g                                                                                                                                                                                                           | <b>tej friss 5/1<sup>7</sup></b><br>E: 66kcal, Zsír: 2g, Tzsr: 1g, Feh.: 4g, CH: 7g, Cuk: 0g, Só: 0,2g<br><b>Főtt tojás<sup>3</sup></b><br>E: 25kcal, Zsír: 2g, Tzsr: 0g, Feh.: 2g, CH: 0g, Cuk: 0g, Só: 0,1g<br><b>Flóra margarin</b><br>E: 27kcal, Zsír: 4g, Tzsr: 0g, Feh.: 0g, CH: 0g, Cuk: 0g, Só: 0,1g<br><b>Magvas kenyér<sup>1</sup></b><br>E: 145kcal, Zsír: 1g, Tzsr: 0g, Feh.: 5g, CH: 25g, Cuk: 0g, Só: 0,5g<br><b>Kígyóborka</b><br>E: 2kcal, Zsír: 0g, Tzsr: 0g, Feh.: 0g, CH: 0g, Cuk: 0g, Só: 0,0g | <b>Gyümölcs tea</b><br>E: 24kcal, Zsír: 0g, Tzsr: 0g, Feh.: 0g, CH: 7g, Cuk: 7g, Só: 0,0g<br><b>Házi kenőmájás<sup>6,10</sup></b><br>E: 50kcal, Zsír: 4g, Tzsr: 0g, Feh.: 2g, CH: 0g, Cuk: 0g, Só: 0,4g<br><b>Zsemle<sup>1</sup></b><br>E: 137kcal, Zsír: 0g, Tzsr: 0g, Feh.: 5g, CH: 29g, Cuk: 0g, Só: 0,8g<br><b>Zöldpaprika</b><br>E: 4kcal, Zsír: 0g, Tzsr: 0g, Feh.: 0g, CH: 1g, Cuk: 0g, Só: 0,0g                                                        |
| <b>Ebéd</b>    | <b>Lebbencsleves<sup>1</sup></b><br>E: 95kcal, Zsír: 3g, Tzsr: 0g, Feh.: 2g, CH: 14g, Cuk: 0g, Só: 1,3g<br><b>Sült virsli</b><br>E: 174kcal, Zsír: 16g, Tzsr: 0g, Feh.: 8g, CH: 1g, Cuk: 0g, Só: 1,1g<br><b>Lencsefőzelék<sup>1,6,8,10,11</sup></b><br>E: 222kcal, Zsír: 6g, Tzsr: 1g, Feh.: 12g, CH: 29g, Cuk: 0g, Só: 1,7g                                                                                        | <b>Csontleves eperlevéllel<sup>1,3,9</sup></b><br>E: 95kcal, Zsír: 4g, Tzsr: 0g, Feh.: 5g, CH: 8g, Cuk: 0g, Só: 1,4g<br><b>Sváb pecsenye<sup>1</sup></b><br>E: 144kcal, Zsír: 5g, Tzsr: 0g, Feh.: 22g, CH: 3g, Cuk: 0g, Só: 1,9g<br><b>Petrezselymes párolt rizs</b><br>E: 241kcal, Zsír: 5g, Tzsr: 1g, Feh.: 4g, CH: 42g, Cuk: 0g, Só: 1,2g<br><b>Túrórudi<sup>5,6,7,8</sup></b><br>E: 106kcal, Zsír: 5g, Tzsr: 5g, Feh.: 3g, CH: 12g, Cuk: 0g, Só: 0,0g | <b>Tojásleves<sup>1,3</sup></b><br>E: 128kcal, Zsír: 8g, Tzsr: 1g, Feh.: 3g, CH: 8g, Cuk: 0g, Só: 1,3g<br><b>Halrudacska rántva<sup>1,3,4</sup></b><br>E: 227kcal, Zsír: 11g, Tzsr: 0g, Feh.: 12g, CH: 18g, Cuk: 0g, Só: 0,0g<br><b>Burgonyapüré<sup>7</sup></b><br>E: 176kcal, Zsír: 8g, Tzsr: 0g, Feh.: 3g, CH: 23g, Cuk: 0g, Só: 1,7g<br><b>Szilva befőtt</b><br>E: 40kcal, Zsír: 0g, Tzsr: 0g, Feh.: 0g, CH: 10g, Cuk: 0g, Só: 0,0g | <b>Karfiol leves<sup>1,7</sup></b><br>E: 75kcal, Zsír: 3g, Tzsr: 1g, Feh.: 2g, CH: 7g, Cuk: 0g, Só: 1,6g<br><b>Rakott tészta<sup>1,3,7</sup></b><br>E: 465kcal, Zsír: 24g, Tzsr: 11g, Feh.: 17g, CH: 41g, Cuk: 3g, Só: 2,0g<br><b>Alma</b><br>E: 35kcal, Zsír: 0g, Tzsr: 0g, Feh.: 0g, CH: 7g, Cuk: 0g, Só: 0,0g                                                                                                                                                                                                   | <b>Kelkáposzta leves virslivel<sup>1,7</sup></b><br>E: 166kcal, Zsír: 9g, Tzsr: 0g, Feh.: 7g, CH: 12g, Cuk: 0g, Só: 1,9g<br><b>Túró töltelikes gombóc<sup>1,3,7</sup></b><br>E: 184kcal, Zsír: 7g, Tzsr: 2g, Feh.: 19g, CH: 91g, Cuk: 7g, Só: 0,4g<br><b>Barna magvas kenyér<sup>1,6</sup></b><br>E: 80kcal, Zsír: 2g, Tzsr: 0g, Feh.: 3g, CH: 12g, Cuk: 0g, Só: 0,3g<br><b>Mandarin</b><br>E: 38kcal, Zsír: 0g, Tzsr: 0g, Feh.: 1g, CH: 8g, Cuk: 0g, Só: 0,0g |
| <b>Úszon</b>   | <b>Gyümölcs tea</b><br>E: 24kcal, Zsír: 0g, Tzsr: 0g, Feh.: 0g, CH: 7g, Cuk: 7g, Só: 0,0g<br><b>Teljes kiőrlésű zsemle 1 db<sup>1</sup></b><br>E: 128kcal, Zsír: 1g, Tzsr: 0g, Feh.: 5g, CH: 23g, Cuk: 0g, Só: 0,8g<br><b>Kockasajt 1 db<sup>7</sup></b><br>E: 51kcal, Zsír: 4g, Tzsr: 0g, Feh.: 3g, CH: 0g, Cuk: 0g, Só: 0,5g<br><b>Alma</b><br>E: 35kcal, Zsír: 0g, Tzsr: 0g, Feh.: 0g, CH: 7g, Cuk: 0g, Só: 0,0g | <b>Gyümölcs tea</b><br>E: 24kcal, Zsír: 0g, Tzsr: 0g, Feh.: 0g, CH: 7g, Cuk: 7g, Só: 0,0g<br><b>Vajkrém<sup>7</sup></b><br>E: 57kcal, Zsír: 6g, Tzsr: 2g, Feh.: 0g, CH: 0g, Cuk: 0g, Só: 0,0g<br><b>Teljes kiőrlésű zsemle 1 db<sup>1</sup></b><br>E: 128kcal, Zsír: 1g, Tzsr: 0g, Feh.: 5g, CH: 23g, Cuk: 0g, Só: 0,8g<br><b>Zöldpaprika</b><br>E: 4kcal, Zsír: 0g, Tzsr: 0g, Feh.: 0g, CH: 1g, Cuk: 0g, Só: 0,0g                                        | <b>Gyümölcs tea</b><br>E: 24kcal, Zsír: 0g, Tzsr: 0g, Feh.: 0g, CH: 7g, Cuk: 7g, Só: 0,0g<br><b>Almás párna 50 g tk. 1 db<sup>1,3,6,7</sup></b><br>E: 173kcal, Zsír: 4g, Tzsr: 0g, Feh.: 4g, CH: 31g, Cuk: 0g, Só: 0,8g                                                                                                                                                                                                                 | <b>Natúr joghurt 5/1<sup>7</sup></b><br>E: 81kcal, Zsír: 5g, Tzsr: 0g, Feh.: 5g, CH: 6g, Cuk: 0g, Só: 0,1g<br><b>Gyümölcs tea</b><br>E: 24kcal, Zsír: 0g, Tzsr: 0g, Feh.: 0g, CH: 7g, Cuk: 7g, Só: 0,0g<br><b>Bordás 1 db 40 g-os<sup>1,7</sup></b><br>E: 109kcal, Zsír: 2g, Tzsr: 0g, Feh.: 3g, CH: 20g, Cuk: 0g, Só: 0,3g                                                                                                                                                                                        | <b>Gyümölcs joghurt<sup>7</sup></b><br>E: 85kcal, Zsír: 1g, Tzsr: 1g, Feh.: 4g, CH: 14g, Cuk: 0g, Só: 0,1g<br><b>Gyümölcs tea</b><br>E: 24kcal, Zsír: 0g, Tzsr: 0g, Feh.: 0g, CH: 7g, Cuk: 7g, Só: 0,0g<br><b>Sajtos kifli<sup>1,7</sup></b><br>E: 161kcal, Zsír: 3g, Tzsr: 2g, Feh.: 7g, CH: 26g, Cuk: 0g, Só: 1,0g<br><b>Kockasajt 1 db<sup>7</sup></b><br>E: 51kcal, Zsír: 4g, Tzsr: 0g, Feh.: 3g, CH: 0g, Cuk: 0g, 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. Szezám és abból készült termékek 12. Kén-dioxid 13. Puhatestűek 14. Csillagfűrt



A változás jogát fenntartjuk!

## Óvoda 3-6 (háromszori étkezés)

## Étlap

2026. november 2 - 2026. november 6

| Étkezés        | 2026.11.02<br>Hétfő                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         | 2026.11.03<br>Kedd                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                | 2026.11.04<br>Szerda                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            | 2026.11.05<br>Csütörtök                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      | 2026.11.06<br>Péntek                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |
|----------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>Tízórai</b> | <b>Gyümölcs tea</b><br>E: 24kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 7g, Cuk: 7g, Só: 0,0g<br><b>Kakaós csiga 60 g<sup>1</sup></b><br>E: 280kcal, Zsír: 13g, T.zsír: 0g, Feh.: 4g, CH: 35g, Cuk: 0g, Só: 0,5g                                                                                                                                                                                                              | <b>tej friss 5/1<sup>7</sup></b><br>E: 66kcal, Zsír: 2g, T.zsír: 1g, Feh.: 4g, CH: 7g, Cuk: 0g, Só: 0,2g<br><b>Briós 50 g<sup>1,3,7</sup></b><br>E: 167kcal, Zsír: 4g, T.zsír: 0g, Feh.: 4g, CH: 29g, Cuk: 0g, Só: 0,6g                                                                                                                                                                                                                                           | <b>Tejeskávét<sup>7</sup></b><br>E: 113kcal, Zsír: 3g, T.zsír: 2g, Feh.: 6g, CH: 14g, Cuk: 5g, Só: 0,3g<br><b>Sajtos pogácsa 50 g<sup>1,3,6,7</sup></b><br>E: 212kcal, Zsír: 13g, T.zsír: 0g, Feh.: 4g, CH: 21g, Cuk: 0g, Só: 1,2g                                                                                                                                                                                                              | <b>tej friss 5/1<sup>7</sup></b><br>E: 66kcal, Zsír: 2g, T.zsír: 1g, Feh.: 4g, CH: 7g, Cuk: 0g, Só: 0,2g<br><b>Főtt tojás<sup>3</sup></b><br>E: 25kcal, Zsír: 2g, T.zsír: 0g, Feh.: 2g, CH: 0g, Cuk: 0g, Só: 0,1g<br><b>Flóra margarin</b><br>E: 27kcal, Zsír: 4g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 0g, Cuk: 0g, Só: 0,1g<br><b>Magvas kenyér<sup>1</sup></b><br>E: 145kcal, Zsír: 1g, T.zsír: 0g, Feh.: 5g, CH: 25g, Cuk: 0g, Só: 0,5g<br><b>Kígyóborka</b><br>E: 2kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 0g, Cuk: 0g, Só: 0,0g | <b>Gyümölcs tea</b><br>E: 24kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 7g, Cuk: 7g, Só: 0,0g<br><b>Házi kenőmájás<sup>6,10</sup></b><br>E: 50kcal, Zsír: 4g, T.zsír: 0g, Feh.: 2g, CH: 0g, Cuk: 0g, Só: 0,4g<br><b>Zsemle<sup>1</sup></b><br>E: 137kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 5g, CH: 29g, Cuk: 0g, Só: 0,8g<br><b>Zöldpaprika</b><br>E: 4kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 1g, Cuk: 0g, Só: 0,0g                                                        |
| <b>Ebéd</b>    | <b>Lebbencsleves<sup>1</sup></b><br>E: 95kcal, Zsír: 3g, T.zsír: 0g, Feh.: 2g, CH: 14g, Cuk: 0g, Só: 1,3g<br><b>Sült virsli</b><br>E: 174kcal, Zsír: 16g, T.zsír: 0g, Feh.: 8g, CH: 1g, Cuk: 0g, Só: 1,1g<br><b>Lencsefőzelék<sup>1,6,8,10,11</sup></b><br>E: 222kcal, Zsír: 6g, T.zsír: 1g, Feh.: 12g, CH: 29g, Cuk: 0g, Só: 1,7g                                                                                          | <b>Csontleves eperlevéllel<sup>1,3,9</sup></b><br>E: 95kcal, Zsír: 4g, T.zsír: 0g, Feh.: 5g, CH: 8g, Cuk: 0g, Só: 1,4g<br><b>Sváb pecsenye<sup>1</sup></b><br>E: 144kcal, Zsír: 5g, T.zsír: 0g, Feh.: 22g, CH: 3g, Cuk: 0g, Só: 1,9g<br><b>Petrezselymes párolt rizs</b><br>E: 241kcal, Zsír: 5g, T.zsír: 1g, Feh.: 4g, CH: 42g, Cuk: 0g, Só: 1,2g<br><b>Túrórudi<sup>5,6,7,8</sup></b><br>E: 106kcal, Zsír: 5g, T.zsír: 5g, Feh.: 3g, CH: 12g, Cuk: 0g, Só: 0,0g | <b>Tojásleves<sup>1,3</sup></b><br>E: 128kcal, Zsír: 8g, T.zsír: 1g, Feh.: 3g, CH: 8g, Cuk: 0g, Só: 1,3g<br><b>Halrudacska rántva<sup>1,3,4</sup></b><br>E: 227kcal, Zsír: 11g, T.zsír: 0g, Feh.: 12g, CH: 18g, Cuk: 0g, Só: 0,0g<br><b>Burgonyapüré<sup>7</sup></b><br>E: 176kcal, Zsír: 8g, T.zsír: 0g, Feh.: 3g, CH: 23g, Cuk: 0g, Só: 1,7g<br><b>Szilva befőtt</b><br>E: 40kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 10g, Cuk: 0g, Só: 0,0g | <b>Karfiol leves<sup>1,7</sup></b><br>E: 75kcal, Zsír: 3g, T.zsír: 1g, Feh.: 2g, CH: 7g, Cuk: 0g, Só: 1,6g<br><b>Rakott tészta<sup>1,3,7</sup></b><br>E: 465kcal, Zsír: 24g, T.zsír: 11g, Feh.: 17g, CH: 41g, Cuk: 3g, Só: 2,0g<br><b>Alma</b><br>E: 35kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 7g, Cuk: 0g, Só: 0,0g                                                                                                                                                                                                       | <b>Kelkáposzta leves virslivel<sup>1,7</sup></b><br>E: 166kcal, Zsír: 9g, T.zsír: 0g, Feh.: 7g, CH: 12g, Cuk: 0g, Só: 1,9g<br><b>Túró töltelikes gombóc<sup>1,3,7</sup></b><br>E: 184kcal, Zsír: 7g, T.zsír: 2g, Feh.: 19g, CH: 91g, Cuk: 7g, Só: 0,4g<br><b>Barna magvas kenyér<sup>1,6</sup></b><br>E: 80kcal, Zsír: 2g, T.zsír: 0g, Feh.: 3g, CH: 12g, Cuk: 0g, Só: 0,3g<br><b>Mandarin</b><br>E: 38kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 1g, CH: 8g, Cuk: 0g, Só: 0,0g |
| <b>Uzsonna</b> | <b>Gyümölcs tea</b><br>E: 24kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 7g, Cuk: 7g, Só: 0,0g<br><b>Teljes kiőrlésű zsemle 1 db<sup>1</sup></b><br>E: 128kcal, Zsír: 1g, T.zsír: 0g, Feh.: 5g, CH: 23g, Cuk: 0g, Só: 0,8g<br><b>Kockasajt 1 db<sup>7</sup></b><br>E: 51kcal, Zsír: 4g, T.zsír: 0g, Feh.: 3g, CH: 0g, Cuk: 0g, Só: 0,5g<br><b>Alma</b><br>E: 35kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 7g, Cuk: 0g, Só: 0,0g | <b>Gyümölcs tea</b><br>E: 24kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 7g, Cuk: 7g, Só: 0,0g<br><b>Vajkrém<sup>7</sup></b><br>E: 57kcal, Zsír: 6g, T.zsír: 2g, Feh.: 0g, CH: 0g, Cuk: 0g, Só: 0,0g<br><b>Teljes kiőrlésű zsemle 1 db<sup>1</sup></b><br>E: 128kcal, Zsír: 1g, T.zsír: 0g, Feh.: 5g, CH: 23g, Cuk: 0g, Só: 0,8g<br><b>Zöldpaprika</b><br>E: 4kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 1g, Cuk: 0g, Só: 0,0g                                        | <b>Gyümölcs tea</b><br>E: 24kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 7g, Cuk: 7g, Só: 0,0g<br><b>Almás párna 50 g tk. 1 db<sup>1,3,6,7</sup></b><br>E: 173kcal, Zsír: 4g, T.zsír: 0g, Feh.: 4g, CH: 31g, Cuk: 0g, Só: 0,8g                                                                                                                                                                                                                     | <b>Natúr joghurt 5/1<sup>7</sup></b><br>E: 81kcal, Zsír: 5g, T.zsír: 0g, Feh.: 5g, CH: 6g, Cuk: 0g, Só: 0,1g<br><b>Gyümölcs tea</b><br>E: 24kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 7g, Cuk: 7g, Só: 0,0g<br><b>Bordás 1 db 40 g-os<sup>1,7</sup></b><br>E: 109kcal, Zsír: 2g, T.zsír: 0g, Feh.: 3g, CH: 20g, Cuk: 0g, Só: 0,3g                                                                                                                                                                                            | <b>Gyümölcs joghurt<sup>7</sup></b><br>E: 85kcal, Zsír: 1g, T.zsír: 1g, Feh.: 4g, CH: 14g, Cuk: 0g, Só: 0,1g<br><b>Gyümölcs tea</b><br>E: 24kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 7g, Cuk: 7g, Só: 0,0g<br><b>Sajtos kifli<sup>1,7</sup></b><br>E: 161kcal, Zsír: 3g, T.zsír: 2g, Feh.: 7g, CH: 26g, Cuk: 0g, Só: 1,0g<br><b>Kockasajt 1 db<sup>7</sup></b><br>E: 51kcal, Zsír: 4g, T.zsír: 0g, Feh.: 3g, CH: 0g, Cuk: 0g, 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. Szezám és abból készült termékek 12. Kén-dioxid 13. Punatestűek 14. Csillagfű



A változás jogát fenntartjuk!

## Étlap

## Óvoda 3-6 gluténszegény (egyszeri étkezés)

2026. november 2 - 2026. november 6

| Étkezés     | 2026.11.02<br>Hétfő                                                                                                                                                                                                                                                                                                              | 2026.11.03<br>Kedd                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        | 2026.11.04<br>Szerda                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        | 2026.11.05<br>Csütörtök                                                                                                                                                                                                                                                                                                            | 2026.11.06<br>Péntek                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |
|-------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>Ebéd</b> | <b>Lebbencsleves gsz.</b><br>E: 93kcal, Zsír: 3g, T.zsír: 0g, Feh.: 2g, CH: 14g,<br>Cuk: 0g, Só: 1,6g<br><b>Sült virsli</b><br>E: 174kcal, Zsír: 16g, T.zsír: 0g, Feh.: 8g, CH: 1g,<br>Cuk: 0g, Só: 1,1g<br><b>Lencsefőzelék gsz. +1,6,8,10,11</b><br>E: 219kcal, Zsír: 6g, T.zsír: 1g, Feh.: 11g, CH:<br>29g, Cuk: 0g, Só: 2,1g | <b>Csontleves glutén-<br/>tojásmentes tésztával<sup>9</sup></b><br>E: 106kcal, Zsír: 4g, T.zsír: 0g, Feh.: 4g, CH: 11g,<br>Cuk: 0g, Só: 1,6g<br><b>Sváb pecsenye gsz.</b><br>E: 138kcal, Zsír: 5g, T.zsír: 0g, Feh.: 22g, CH: 2g,<br>Cuk: 0g, Só: 1,9g<br><b>Petrezselymes párolt rizs</b><br>E: 241kcal, Zsír: 5g, T.zsír: 1g, Feh.: 4g, CH: 42g,<br>Cuk: 0g, Só: 1,2g<br><b>Túrórudi<sup>5,6,7,8</sup></b><br>E: 106kcal, Zsír: 5g, T.zsír: 5g, Feh.: 3g, CH: 12g,<br>Cuk: 0g, Só: 0,0g | <b>Tojásleves gsz.<sup>3</sup></b><br>E: 48kcal, Zsír: 2g, T.zsír: 0g, Feh.: 2g, CH: 6g,<br>Cuk: 0g, Só: 1,6g<br><b>Halrudacska rántva gsz.,<br/>tojásm.<sup>4</sup></b><br>E: 201kcal, Zsír: 10g, T.zsír: 0g, Feh.: 11g, CH:<br>16g, Cuk: 0g, Só: 0,0g<br><b>Burgonyapüré<sup>7</sup></b><br>E: 176kcal, Zsír: 8g, T.zsír: 0g, Feh.: 3g, CH: 23g,<br>Cuk: 0g, Só: 1,7g<br><b>Szilva befőtt</b><br>E: 40kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 10g,<br>Cuk: 0g, Só: 0,0g | <b>Karfiol leves gsz.<sup>7</sup></b><br>E: 76kcal, Zsír: 3g, T.zsír: 1g, Feh.: 2g, CH: 8g,<br>Cuk: 0g, Só: 1,6g<br><b>Húsos tészta gsz.<sup>7</sup></b><br>E: 506kcal, Zsír: 24g, T.zsír: 11g, Feh.: 14g, CH:<br>53g, Cuk: 1g, Só: 1,7g<br><b>Alma</b><br>E: 35kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 7g,<br>Cuk: 0g, Só: 0,0g | <b>Kelkáposzta leves virslivel<br/>gsz.<sup>7</sup></b><br>E: 139kcal, Zsír: 9g, T.zsír: 0g, Feh.: 6g, CH: 8g,<br>Cuk: 0g, Só: 0,7g<br><b>Túrós tészta tejföllel gsz.<sup>7</sup></b><br>E: 332kcal, Zsír: 10g, T.zsír: 4g, Feh.: 10g, CH:<br>49g, Cuk: 0g, Só: 0,4g<br><b>Mandarin</b><br>E: 38kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 1g, CH: 8g,<br>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. Szezámag és abból készült termékek 12. Kén-dioxid 13. Puhatestűek 14. Csillagfűrt



## Étlap

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

2026. november 2 - 2026. november 6

| Étkezés     | 2026.11.02<br>Hétfő                                                                                                                                                                                                                                                                                                           | 2026.11.03<br>Kedd                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        | 2026.11.04<br>Szerda                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                | 2026.11.05<br>Csütörtök                                                                                                                                                                                                                                                                                                           | 2026.11.06<br>Péntek                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |
|-------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>Ebéd</b> | <b>Lebbencsleves tojásmentes</b><br>E: 93kcal, Zsír: 3g, Tzsr: 0g, Feh.: 2g, CH: 14g, Cuk: 0g, Só: 1,6g<br><b>Sült virsli</b><br>E: 174kcal, Zsír: 16g, Tzsr: 0g, Feh.: 8g, CH: 1g, Cuk: 0g, Só: 1,1g<br><b>Lencsefőzelék</b> <sup>1,6,8,10,11</sup><br>E: 222kcal, Zsír: 6g, Tzsr: 1g, Feh.: 12g, CH: 29g, Cuk: 0g, Só: 1,7g | <b>Csontleves tojásmentes</b> <sup>9</sup><br>E: 85kcal, Zsír: 3g, Tzsr: 0g, Feh.: 3g, CH: 9g, Cuk: 0g, Só: 1,6g<br><b>Sváb pecsenye</b> <sup>1</sup><br>E: 144kcal, Zsír: 5g, Tzsr: 0g, Feh.: 22g, CH: 3g, Cuk: 0g, Só: 1,9g<br><b>Petrezselymes párolt rizs</b><br>E: 241kcal, Zsír: 5g, Tzsr: 1g, Feh.: 4g, CH: 42g, Cuk: 0g, Só: 1,2g | <b>Köménymagosleves zsemlekockával</b> <sup>1</sup><br>E: 118kcal, Zsír: 3g, Tzsr: 0g, Feh.: 3g, CH: 18g, Cuk: 0g, Só: 3,3g<br><b>Halrudacska rántva gsz., tojás</b> <sup>4</sup><br>E: 201kcal, Zsír: 10g, Tzsr: 0g, Feh.: 11g, CH: 16g, Cuk: 0g, Só: 0,0g<br><b>Burgonyapüré tejmentes</b><br>E: 101kcal, Zsír: 0g, Tzsr: 0g, Feh.: 3g, CH: 22g, Cuk: 0g, Só: 2,7g<br><b>Szilva befőtt</b><br>E: 40kcal, Zsír: 0g, Tzsr: 0g, Feh.: 0g, CH: 10g, Cuk: 0g, Só: 0,0g | <b>Karfiol leves tm.</b> <sup>1</sup><br>E: 71kcal, Zsír: 3g, Tzsr: 0g, Feh.: 2g, CH: 7g, Cuk: 0g, Só: 0,8g<br><b>Húsos tészta tm. és tojásmentes</b> <sup>7</sup><br>E: 403kcal, Zsír: 19g, Tzsr: 9g, Feh.: 10g, CH: 42g, Cuk: 0g, Só: 0,8g<br><b>Alma</b><br>E: 35kcal, Zsír: 0g, Tzsr: 0g, Feh.: 0g, CH: 7g, Cuk: 0g, Só: 0,0g | <b>Kelkáposzta leves virslivel tm.</b> <sup>1</sup><br>E: 236kcal, Zsír: 15g, Tzsr: 1g, Feh.: 8g, CH: 16g, Cuk: 0g, Só: 2,7g<br><b>Prézlis tészta</b> <sup>1</sup><br>E: 423kcal, Zsír: 6g, Tzsr: 1g, Feh.: 8g, CH: 82g, Cuk: 25g, Só: 0,7g<br><b>Barna magvas kenyér</b> <sup>1,6</sup><br>E: 80kcal, Zsír: 2g, Tzsr: 0g, Feh.: 3g, CH: 12g, Cuk: 0g, Só: 0,3g<br><b>Mandarin</b><br>E: 38kcal, Zsír: 0g, Tzsr: 0g, Feh.: 1g, 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. Szezámag és abból készült termékek 12. Kén-dioxid 13. Puhatestűek 14. Csillagfűrt



Étlap

2026. november 2 - 2026. november 6

Óvoda 3-6 fruktószegény, laktózmentes

| Étkezés | 2026.11.02<br>Hétfő                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           | 2026.11.03<br>Kedd                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      | 2026.11.04<br>Szerda                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            | 2026.11.05<br>Csütörtök                                                                                                                                                                                                                        | 2026.11.06<br>Péntek                                                                                                                                                                                                                                                                          |
|---------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Ebéd    | <p>Lebbencsleves fsz.<sup>1</sup></p> <p>E: 91kcal, Zsír: 3g, T.zsír: 0g, Feh.: 2g, CH: 13g, Cuk: 0g, Só: 1,5g</p> <p>Sült virsli</p> <p>E: 174kcal, Zsír: 16g, T.zsír: 0g, Feh.: 8g, CH: 1g, Cuk: 0g, Só: 1,1g</p> <p>Lencsefőzelék<sup>1,6,8,10,11</sup></p> <p>E: 222kcal, Zsír: 6g, T.zsír: 1g, Feh.: 12g, CH: 29g, Cuk: 0g, Só: 1,7g</p> | <p>Csontleves fsz.<sup>1,3,9</sup></p> <p>E: 81kcal, Zsír: 4g, T.zsír: 0g, Feh.: 4g, CH: 5g, Cuk: 0g, Só: 0,4g</p> <p>Petrezselymes párolt rizs</p> <p>E: 241kcal, Zsír: 5g, T.zsír: 1g, Feh.: 4g, CH: 42g, Cuk: 0g, Só: 1,2g</p> <p>Csirkecombfilé<br/>pecsenyemártással<sup>1</sup></p> <p>E: 136kcal, Zsír: 6g, T.zsír: 1g, Feh.: 17g, CH: 3g, Cuk: 0g, Só: 1,9g</p> | <p>Tojásleves fruktószegény<sup>1,3</sup></p> <p>E: 46kcal, Zsír: 2g, T.zsír: 0g, Feh.: 2g, CH: 5g, Cuk: 0g, Só: 1,6g</p> <p>Halrudacska rántva<sup>1,3,4</sup></p> <p>E: 227kcal, Zsír: 11g, T.zsír: 0g, Feh.: 12g, CH: 18g, Cuk: 0g, Só: 0,0g</p> <p>Burgonyapüré tejmentes</p> <p>E: 101kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 3g, CH: 22g, Cuk: 0g, Só: 2,7g</p> | <p>Karfiol leves fsz.<sup>1,7</sup></p> <p>E: 71kcal, Zsír: 3g, T.zsír: 1g, Feh.: 2g, CH: 7g, Cuk: 0g, Só: 1,5g</p> <p>Húsos tészta fsz.-lm.<sup>1,3</sup></p> <p>E: 336kcal, Zsír: 14g, T.zsír: 6g, Feh.: 11g, CH: 37g, Cuk: 0g, Só: 0,7g</p> | <p>Kelkáposzta leves virslivel<br/>fsz.-lm.<sup>1,7</sup></p> <p>E: 168kcal, Zsír: 11g, T.zsír: 1g, Feh.: 7g, CH: 10g, Cuk: 0g, Só: 0,7g</p> <p>Tejbegríz kakaó szórattal<br/>éd. szerrel-lm.<sup>1,7</sup></p> <p>E: 213kcal, Zsír: 4g, T.zsír: 2g, Feh.: 9g, CH: 35g, Cuk: 0g, Só: 0,5g</p> |

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



Óvoda 3-6 laktózmentes (háromszori étkezés)

2026. november 2 - 2026. november 6

| Étkezés        | 2026.11.02<br>Hétfő                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  | 2026.11.03<br>Kedd                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            | 2026.11.04<br>Szerda                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        | 2026.11.05<br>Csütörtök                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        | 2026.11.06<br>Péntek                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |
|----------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>Tízórai</b> | <b>Gyümölcs tea</b><br>E: 24kcal, Zsír: 0g, Tzsr: 0g, Feh.: 0g, CH: 7g, Cuk: 7g, Só: 0,0g<br><b>Flóra margarin</b><br>E: 27kcal, Zsír: 4g, Tzsr: 0g, Feh.: 0g, CH: 0g, Cuk: 0g, Só: 0,1g<br><b>Gyümölcs lekvár</b><br>E: 35kcal, Zsír: 0g, Tzsr: 0g, Feh.: 0g, CH: 9g, Cuk: 7g, Só: 0,0g<br><b>Zsemle<sup>1</sup></b><br>E: 137kcal, Zsír: 0g, Tzsr: 0g, Feh.: 5g, CH: 29g, Cuk: 0g, Só: 0,8g                                        | <b>Tej Im.<sup>7</sup></b><br>E: 88kcal, Zsír: 3g, Tzsr: 2g, Feh.: 6g, CH: 9g, Cuk: 0g, Só: 0,2g<br><b>Flóra margarin</b><br>E: 27kcal, Zsír: 4g, Tzsr: 0g, Feh.: 0g, CH: 0g, Cuk: 0g, Só: 0,1g<br><b>Zsemle<sup>1</sup></b><br>E: 137kcal, Zsír: 0g, Tzsr: 0g, Feh.: 5g, CH: 29g, Cuk: 0g, Só: 0,8g<br><b>Méz</b><br>E: 32kcal, Zsír: 0g, Tzsr: 0g, Feh.: 0g, CH: 8g, Cuk: 0g, Só: 0,0g                                                                      | <b>Tej Im.<sup>7</sup></b><br>E: 88kcal, Zsír: 3g, Tzsr: 2g, Feh.: 6g, CH: 9g, Cuk: 0g, Só: 0,2g<br><b>Csirkemellsonka<sup>6</sup></b><br>E: 25kcal, Zsír: 1g, Tzsr: 0g, Feh.: 3g, CH: 0g, Cuk: 0g, Só: 0,4g<br><b>Flóra margarin</b><br>E: 27kcal, Zsír: 4g, Tzsr: 0g, Feh.: 0g, CH: 0g, Cuk: 0g, Só: 0,1g<br><b>Zsemle<sup>1</sup></b><br>E: 137kcal, Zsír: 0g, Tzsr: 0g, Feh.: 5g, CH: 29g, Cuk: 0g, Só: 0,8g<br><b>Zöldpaprika</b><br>E: 4kcal, Zsír: 0g, Tzsr: 0g, Feh.: 0g, CH: 1g, Cuk: 0g, Só: 0,0g | <b>Tej Im.<sup>7</sup></b><br>E: 88kcal, Zsír: 3g, Tzsr: 2g, Feh.: 6g, CH: 9g, Cuk: 0g, Só: 0,2g<br><b>Főtt tojás<sup>3</sup></b><br>E: 25kcal, Zsír: 2g, Tzsr: 0g, Feh.: 2g, CH: 0g, Cuk: 0g, Só: 0,1g<br><b>Flóra margarin</b><br>E: 27kcal, Zsír: 4g, Tzsr: 0g, Feh.: 0g, CH: 0g, Cuk: 0g, Só: 0,1g<br><b>Magvas kenyér<sup>1</sup></b><br>E: 145kcal, Zsír: 1g, Tzsr: 0g, Feh.: 5g, CH: 25g, Cuk: 0g, Só: 0,5g<br><b>Kígyóuborka</b><br>E: 2kcal, Zsír: 0g, Tzsr: 0g, Feh.: 0g, CH: 0g, Cuk: 0g, Só: 0,0g                                                                                                  | <b>Gyümölcs tea</b><br>E: 24kcal, Zsír: 0g, Tzsr: 0g, Feh.: 0g, CH: 7g, Cuk: 7g, Só: 0,0g<br><b>Házi kenőmájás<sup>6,10</sup></b><br>E: 50kcal, Zsír: 4g, Tzsr: 0g, Feh.: 2g, CH: 0g, Cuk: 0g, Só: 0,4g<br><b>Zsemle<sup>1</sup></b><br>E: 137kcal, Zsír: 0g, Tzsr: 0g, Feh.: 5g, CH: 29g, Cuk: 0g, Só: 0,8g<br><b>Zöldpaprika</b><br>E: 4kcal, Zsír: 0g, Tzsr: 0g, Feh.: 0g, CH: 1g, Cuk: 0g, Só: 0,0g                                               |
| <b>Ebéd</b>    | <b>Lebbencsleves<sup>1</sup></b><br>E: 94kcal, Zsír: 3g, Tzsr: 0g, Feh.: 2g, CH: 14g, Cuk: 0g, Só: 0,6g<br><b>Sült virsli</b><br>E: 174kcal, Zsír: 16g, Tzsr: 0g, Feh.: 8g, CH: 1g, Cuk: 0g, Só: 1,1g<br><b>Lencsefőzelék<sup>1,6,8,10,11</sup></b><br>E: 222kcal, Zsír: 6g, Tzsr: 1g, Feh.: 12g, CH: 29g, Cuk: 0g, Só: 1,7g                                                                                                         | <b>Csontleves eperlevéllel<sup>1,3,9</sup></b><br>E: 95kcal, Zsír: 4g, Tzsr: 0g, Feh.: 5g, CH: 8g, Cuk: 0g, Só: 1,4g<br><b>Sváb pecsenye<sup>1</sup></b><br>E: 144kcal, Zsír: 5g, Tzsr: 0g, Feh.: 22g, CH: 3g, Cuk: 0g, Só: 1,9g<br><b>Petrezselymes párolt rizs</b><br>E: 241kcal, Zsír: 5g, Tzsr: 1g, Feh.: 4g, CH: 42g, Cuk: 0g, Só: 1,2g<br><b>Túrórudi Im.<sup>5,6,7,8</sup></b><br>E: 102kcal, Zsír: 5g, Tzsr: 5g, Feh.: 3g, CH: 12g, Cuk: 0g, Só: 0,0g | <b>Tojásleves<sup>1,3</sup></b><br>E: 128kcal, Zsír: 8g, Tzsr: 1g, Feh.: 3g, CH: 8g, Cuk: 0g, Só: 1,3g<br><b>Halrudacska rántva<sup>1,3,4</sup></b><br>E: 227kcal, Zsír: 11g, Tzsr: 0g, Feh.: 12g, CH: 18g, Cuk: 0g, Só: 0,0g<br><b>Burgonyapüré tejmentes</b><br>E: 101kcal, Zsír: 0g, Tzsr: 0g, Feh.: 3g, CH: 22g, Cuk: 0g, Só: 2,7g<br><b>Szilva befőtt</b><br>E: 40kcal, Zsír: 0g, Tzsr: 0g, Feh.: 0g, CH: 10g, Cuk: 0g, Só: 0,0g                                                                       | <b>Karfiol leves tm.<sup>1</sup></b><br>E: 71kcal, Zsír: 3g, Tzsr: 0g, Feh.: 2g, CH: 7g, Cuk: 0g, Só: 0,8g<br><b>Húsos tészta tm.<sup>1,3</sup></b><br>E: 370kcal, Zsír: 12g, Tzsr: 5g, Feh.: 12g, CH: 51g, Cuk: 1g, Só: 0,9g<br><b>Alma</b><br>E: 35kcal, Zsír: 0g, Tzsr: 0g, Feh.: 0g, CH: 7g, Cuk: 0g, Só: 0,0g                                                                                                                                                                                                                                                                                             | <b>Kelkáposzta leves virslivel tm.<sup>1</sup></b><br>E: 236kcal, Zsír: 15g, Tzsr: 1g, Feh.: 8g, CH: 16g, Cuk: 0g, Só: 2,7g<br><b>Prézlis tészta<sup>1</sup></b><br>E: 423kcal, Zsír: 6g, Tzsr: 1g, Feh.: 8g, CH: 82g, Cuk: 25g, Só: 0,7g<br><b>Barna magvas kenyér<sup>1,6</sup></b><br>E: 80kcal, Zsír: 2g, Tzsr: 0g, Feh.: 3g, CH: 12g, Cuk: 0g, Só: 0,3g<br><b>Mandarin</b><br>E: 38kcal, Zsír: 0g, Tzsr: 0g, Feh.: 1g, CH: 8g, Cuk: 0g, Só: 0,0g |
| <b>Uzsonna</b> | <b>Gyümölcs tea</b><br>E: 24kcal, Zsír: 0g, Tzsr: 0g, Feh.: 0g, CH: 7g, Cuk: 7g, Só: 0,0g<br><b>Teljes kiőrlésű zsemle 1 db<sup>1</sup></b><br>E: 128kcal, Zsír: 1g, Tzsr: 0g, Feh.: 5g, CH: 23g, Cuk: 0g, Só: 0,8g<br><b>Laktózmentes kocka sajt 1 darab<sup>7</sup></b><br>E: 35kcal, Zsír: 3g, Tzsr: 4g, Feh.: 2g, CH: 0g, Cuk: 0g, Só: 0,1g<br><b>Alma</b><br>E: 35kcal, Zsír: 0g, Tzsr: 0g, Feh.: 0g, CH: 7g, Cuk: 0g, Só: 0,0g | <b>Gyümölcs tea</b><br>E: 24kcal, Zsír: 0g, Tzsr: 0g, Feh.: 0g, CH: 7g, Cuk: 7g, Só: 0,0g<br><b>Flóra margarin</b><br>E: 27kcal, Zsír: 4g, Tzsr: 0g, Feh.: 0g, CH: 0g, Cuk: 0g, Só: 0,1g<br><b>Teljes kiőrlésű zsemle 1 db<sup>1</sup></b><br>E: 128kcal, Zsír: 1g, Tzsr: 0g, Feh.: 5g, CH: 23g, Cuk: 0g, Só: 0,8g<br><b>Zöldpaprika</b><br>E: 4kcal, Zsír: 0g, Tzsr: 0g, Feh.: 0g, CH: 1g, Cuk: 0g, Só: 0,0g                                                 | <b>Gyümölcs tea</b><br>E: 24kcal, Zsír: 0g, Tzsr: 0g, Feh.: 0g, CH: 7g, Cuk: 7g, Só: 0,0g<br><b>Flóra margarin</b><br>E: 27kcal, Zsír: 4g, Tzsr: 0g, Feh.: 0g, CH: 0g, Cuk: 0g, Só: 0,1g<br><b>Gyümölcs lekvár</b><br>E: 35kcal, Zsír: 0g, Tzsr: 0g, Feh.: 0g, CH: 9g, Cuk: 7g, Só: 0,0g<br><b>Zsemle<sup>1</sup></b><br>E: 137kcal, Zsír: 0g, Tzsr: 0g, Feh.: 5g, CH: 29g, Cuk: 0g, Só: 0,8g                                                                                                               | <b>Gyümölcs tea</b><br>E: 24kcal, Zsír: 0g, Tzsr: 0g, Feh.: 0g, CH: 7g, Cuk: 7g, Só: 0,0g<br><b>Natúr joghurt Im.<sup>7</sup></b><br>E: 87kcal, Zsír: 4g, Tzsr: 3g, Feh.: 5g, CH: 7g, Cuk: 0g, Só: 0,2g<br><b>Gépsonka</b><br>E: 31kcal, Zsír: 2g, Tzsr: 0g, Feh.: 3g, CH: 0g, Cuk: 0g, Só: 0,5g<br><b>Flóra margarin</b><br>E: 27kcal, Zsír: 4g, Tzsr: 0g, Feh.: 0g, CH: 0g, Cuk: 0g, Só: 0,1g<br><b>Barna magvas kenyér<sup>1,6</sup></b><br>E: 151kcal, Zsír: 4g, Tzsr: 0g, Feh.: 6g, CH: 22g, Cuk: 0g, Só: 0,5g<br><b>Kígyóuborka</b><br>E: 2kcal, Zsír: 0g, Tzsr: 0g, Feh.: 0g, CH: 0g, Cuk: 0g, Só: 0,0g | <b>Gyümölcs tea</b><br>E: 24kcal, Zsír: 0g, Tzsr: 0g, Feh.: 0g, CH: 7g, Cuk: 7g, Só: 0,0g<br><b>Sertés párizsi</b><br>E: 38kcal, Zsír: 3g, Tzsr: 1g, Feh.: 2g, CH: 0g, Cuk: 0g, Só: 0,4g<br><b>Flóra margarin</b><br>E: 27kcal, Zsír: 4g, Tzsr: 0g, Feh.: 0g, CH: 0g, Cuk: 0g, Só: 0,1g<br><b>Zsemle<sup>1</sup></b><br>E: 137kcal, Zsír: 0g, Tzsr: 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. Szezámag és abból készült termékek 12. Kén-dioxid 13. Puhatestűek 14. Csillagfű

A változás jogát fenntartjuk!

## Óvoda 3-6 tejmentes (háromszori étkezés)

| Étkezés        | 2026.11.02<br>Hétfő                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                | 2026.11.03<br>Kedd                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      | 2026.11.04<br>Szerda                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 | 2026.11.05<br>Csütörtök                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               | 2026.11.06<br>Péntek                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |
|----------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>Tízórai</b> | <b>Gyümölcs tea</b><br>E: 24kcal, Zsír: 0g, Tzsr: 0g, Feh.: 0g, CH: 7g, Cuk: 7g, Só: 0,0g<br><b>Flóra margarin</b><br>E: 27kcal, Zsír: 4g, Tzsr: 0g, Feh.: 0g, CH: 0g, Cuk: 0g, Só: 0,1g<br><b>Gyümölcs lekvár</b><br>E: 35kcal, Zsír: 0g, Tzsr: 0g, Feh.: 0g, CH: 9g, Cuk: 7g, Só: 0,0g<br><b>Zsemle<sup>1</sup></b><br>E: 137kcal, Zsír: 0g, Tzsr: 0g, Feh.: 5g, CH: 29g, Cuk: 0g, Só: 0,8g                                                                                                                      | <b>Gyümölcs tea</b><br>E: 24kcal, Zsír: 0g, Tzsr: 0g, Feh.: 0g, CH: 7g, Cuk: 7g, Só: 0,0g<br><b>Flóra margarin</b><br>E: 27kcal, Zsír: 4g, Tzsr: 0g, Feh.: 0g, CH: 0g, Cuk: 0g, Só: 0,1g<br><b>Zsemle<sup>1</sup></b><br>E: 137kcal, Zsír: 0g, Tzsr: 0g, Feh.: 5g, CH: 29g, Cuk: 0g, Só: 0,8g<br><b>Méz</b><br>E: 32kcal, Zsír: 0g, Tzsr: 0g, Feh.: 0g, CH: 8g, Cuk: 0g, Só: 0,0g                                                                       | <b>Gyümölcs tea</b><br>E: 24kcal, Zsír: 0g, Tzsr: 0g, Feh.: 0g, CH: 7g, Cuk: 7g, Só: 0,0g<br><b>Csirkemellsonka<sup>6</sup></b><br>E: 25kcal, Zsír: 1g, Tzsr: 0g, Feh.: 3g, CH: 0g, Cuk: 0g, Só: 0,4g<br><b>Flóra margarin</b><br>E: 27kcal, Zsír: 4g, Tzsr: 0g, Feh.: 0g, CH: 0g, Cuk: 0g, Só: 0,1g<br><b>Zsemle<sup>1</sup></b><br>E: 137kcal, Zsír: 0g, Tzsr: 0g, Feh.: 5g, CH: 29g, Cuk: 0g, Só: 0,8g<br><b>Zöldpaprika</b><br>E: 4kcal, Zsír: 0g, Tzsr: 0g, Feh.: 0g, CH: 1g, Cuk: 0g, Só: 0,0g | <b>Gyümölcs tea</b><br>E: 24kcal, Zsír: 0g, Tzsr: 0g, Feh.: 0g, CH: 7g, Cuk: 7g, Só: 0,0g<br><b>Főtt tojás<sup>3</sup></b><br>E: 25kcal, Zsír: 2g, Tzsr: 0g, Feh.: 2g, CH: 0g, Cuk: 0g, Só: 0,1g<br><b>Flóra margarin</b><br>E: 27kcal, Zsír: 4g, Tzsr: 0g, Feh.: 0g, CH: 0g, Cuk: 0g, Só: 0,1g<br><b>Magvas kenyér<sup>1</sup></b><br>E: 145kcal, Zsír: 1g, Tzsr: 0g, Feh.: 5g, CH: 25g, Cuk: 0g, Só: 0,5g<br><b>Kígyóborka</b><br>E: 2kcal, Zsír: 0g, Tzsr: 0g, Feh.: 0g, CH: 0g, Cuk: 0g, Só: 0,0g | <b>Gyümölcs tea</b><br>E: 24kcal, Zsír: 0g, Tzsr: 0g, Feh.: 0g, CH: 7g, Cuk: 7g, Só: 0,0g<br><b>Házi kenőmáj<sup>6,10</sup></b><br>E: 50kcal, Zsír: 4g, Tzsr: 0g, Feh.: 2g, CH: 0g, Cuk: 0g, Só: 0,4g<br><b>Zsemle<sup>1</sup></b><br>E: 137kcal, Zsír: 0g, Tzsr: 0g, Feh.: 5g, CH: 29g, Cuk: 0g, Só: 0,8g<br><b>Zöldpaprika</b><br>E: 4kcal, Zsír: 0g, Tzsr: 0g, Feh.: 0g, CH: 1g, Cuk: 0g, Só: 0,0g                                                 |
| <b>Ebéd</b>    | <b>Lebbencsleves<sup>1</sup></b><br>E: 107kcal, Zsír: 3g, Tzsr: 0g, Feh.: 3g, CH: 16g, Cuk: 0g, Só: 0,8g<br><b>Sült virsli</b><br>E: 174kcal, Zsír: 16g, Tzsr: 0g, Feh.: 8g, CH: 1g, Cuk: 0g, Só: 1,1g<br><b>Lencsefőzelék<sup>1,6,8,10,11</sup></b><br>E: 222kcal, Zsír: 6g, Tzsr: 1g, Feh.: 12g, CH: 29g, Cuk: 0g, Só: 1,7g                                                                                                                                                                                      | <b>Csontleves eperlevéllel<sup>1,3,9</sup></b><br>E: 95kcal, Zsír: 4g, Tzsr: 0g, Feh.: 5g, CH: 8g, Cuk: 0g, Só: 1,4g<br><b>Sváb pecsenye<sup>1</sup></b><br>E: 144kcal, Zsír: 5g, Tzsr: 0g, Feh.: 22g, CH: 3g, Cuk: 0g, Só: 1,9g<br><b>Petrezselymes párolt rizs</b><br>E: 241kcal, Zsír: 5g, Tzsr: 1g, Feh.: 4g, CH: 42g, Cuk: 0g, Só: 1,2g<br><b>Babapiskóta<sup>1,3</sup></b><br>E: 80kcal, Zsír: 1g, Tzsr: 0g, Feh.: 2g, CH: 16g, Cuk: 0g, Só: 0,0g | <b>Tojásleves<sup>1,3</sup></b><br>E: 128kcal, Zsír: 8g, Tzsr: 1g, Feh.: 3g, CH: 8g, Cuk: 0g, Só: 1,3g<br><b>Halrudacska rántva<sup>1,3,4</sup></b><br>E: 227kcal, Zsír: 11g, Tzsr: 0g, Feh.: 12g, CH: 18g, Cuk: 0g, Só: 0,0g<br><b>Burgonyapüré tejmentes</b><br>E: 101kcal, Zsír: 0g, Tzsr: 0g, Feh.: 3g, CH: 22g, Cuk: 0g, Só: 2,7g<br><b>Szilva befőtt</b><br>E: 40kcal, Zsír: 0g, Tzsr: 0g, Feh.: 0g, CH: 10g, Cuk: 0g, Só: 0,0g                                                                | <b>Karfiol leves tm.<sup>1</sup></b><br>E: 71kcal, Zsír: 3g, Tzsr: 0g, Feh.: 2g, CH: 7g, Cuk: 0g, Só: 0,8g<br><b>Húsos tészta tm.<sup>1,3</sup></b><br>E: 370kcal, Zsír: 12g, Tzsr: 5g, Feh.: 12g, CH: 51g, Cuk: 1g, Só: 0,9g<br><b>Alma</b><br>E: 35kcal, Zsír: 0g, Tzsr: 0g, Feh.: 0g, CH: 7g, Cuk: 0g, Só: 0,0g                                                                                                                                                                                    | <b>Kelkáposzta leves virslivel tm.<sup>1</sup></b><br>E: 236kcal, Zsír: 15g, Tzsr: 1g, Feh.: 8g, CH: 16g, Cuk: 0g, Só: 2,7g<br><b>Prézlis tészta<sup>1</sup></b><br>E: 423kcal, Zsír: 6g, Tzsr: 1g, Feh.: 8g, CH: 82g, Cuk: 25g, Só: 0,7g<br><b>Barna magvas kenyér<sup>1,6</sup></b><br>E: 80kcal, Zsír: 2g, Tzsr: 0g, Feh.: 3g, CH: 12g, Cuk: 0g, Só: 0,3g<br><b>Mandarin</b><br>E: 38kcal, Zsír: 0g, Tzsr: 0g, Feh.: 1g, CH: 8g, Cuk: 0g, Só: 0,0g |
| <b>Uzsonna</b> | <b>Gyümölcs tea</b><br>E: 24kcal, Zsír: 0g, Tzsr: 0g, Feh.: 0g, CH: 7g, Cuk: 7g, Só: 0,0g<br><b>Zala felvágott<sup>6</sup></b><br>E: 49kcal, Zsír: 4g, Tzsr: 0g, Feh.: 3g, CH: 0g, Cuk: 0g, Só: 0,5g<br><b>Flóra margarin</b><br>E: 27kcal, Zsír: 4g, Tzsr: 0g, Feh.: 0g, CH: 0g, Cuk: 0g, Só: 0,1g<br><b>Teljes kiőrlésű zsemle 1 db<sup>1</sup></b><br>E: 128kcal, Zsír: 1g, Tzsr: 0g, Feh.: 5g, CH: 23g, Cuk: 0g, Só: 0,8g<br><b>Alma</b><br>E: 35kcal, Zsír: 0g, Tzsr: 0g, Feh.: 0g, CH: 7g, Cuk: 0g, Só: 0,0g | <b>Gyümölcs tea</b><br>E: 24kcal, Zsír: 0g, Tzsr: 0g, Feh.: 0g, CH: 7g, Cuk: 7g, Só: 0,0g<br><b>Flóra margarin</b><br>E: 27kcal, Zsír: 4g, Tzsr: 0g, Feh.: 0g, CH: 0g, Cuk: 0g, Só: 0,1g<br><b>Teljes kiőrlésű zsemle 1 db<sup>1</sup></b><br>E: 128kcal, Zsír: 1g, Tzsr: 0g, Feh.: 5g, CH: 23g, Cuk: 0g, Só: 0,8g<br><b>Zöldpaprika</b><br>E: 4kcal, Zsír: 0g, Tzsr: 0g, Feh.: 0g, CH: 1g, Cuk: 0g, Só: 0,0g                                           | <b>Gyümölcs tea</b><br>E: 24kcal, Zsír: 0g, Tzsr: 0g, Feh.: 0g, CH: 7g, Cuk: 7g, Só: 0,0g<br><b>Flóra margarin</b><br>E: 27kcal, Zsír: 4g, Tzsr: 0g, Feh.: 0g, CH: 0g, Cuk: 0g, Só: 0,1g<br><b>Gyümölcs lekvár</b><br>E: 35kcal, Zsír: 0g, Tzsr: 0g, Feh.: 0g, CH: 9g, Cuk: 7g, Só: 0,0g<br><b>Zsemle<sup>1</sup></b><br>E: 137kcal, Zsír: 0g, Tzsr: 0g, Feh.: 5g, CH: 29g, Cuk: 0g, Só: 0,8g                                                                                                        | <b>Gyümölcs tea</b><br>E: 24kcal, Zsír: 0g, Tzsr: 0g, Feh.: 0g, CH: 7g, Cuk: 7g, Só: 0,0g<br><b>Gépsonka</b><br>E: 31kcal, Zsír: 2g, Tzsr: 0g, Feh.: 3g, CH: 0g, Cuk: 0g, Só: 0,5g<br><b>Flóra margarin</b><br>E: 27kcal, Zsír: 4g, Tzsr: 0g, Feh.: 0g, CH: 0g, Cuk: 0g, Só: 0,1g<br><b>Barna magvas kenyér<sup>1,6</sup></b><br>E: 151kcal, Zsír: 4g, Tzsr: 0g, Feh.: 6g, CH: 22g, Cuk: 0g, Só: 0,5g<br><b>Kígyóborka</b><br>E: 2kcal, Zsír: 0g, Tzsr: 0g, Feh.: 0g, CH: 0g, Cuk: 0g, Só: 0,0g       | <b>Gyümölcs tea</b><br>E: 24kcal, Zsír: 0g, Tzsr: 0g, Feh.: 0g, CH: 7g, Cuk: 7g, Só: 0,0g<br><b>Sertés párizsi</b><br>E: 38kcal, Zsír: 3g, Tzsr: 1g, Feh.: 2g, CH: 0g, Cuk: 0g, Só: 0,4g<br><b>Flóra margarin</b><br>E: 27kcal, Zsír: 4g, Tzsr: 0g, Feh.: 0g, CH: 0g, Cuk: 0g, Só: 0,1g<br><b>Zsemle<sup>1</sup></b><br>E: 137kcal, Zsír: 0g, Tzsr: 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. Csillagfürt