

	Hétfő 08.03	Kedd 08.04	Szerda 08.05	Csütörtök 08.06	Péntek 08.07	Szombat 08.08	Vasárnap 08.09
Tízórai	Tej (7;) EN:90.0kcal ZS:3.0g TZS:1.8g SZH:9.2g CK:0.2g FH:6.0g SÓ:0.2g	Gyümölcsstea (12;) EN:20.0kcal ZS:0.0g TZS:0.0g SZH:5.0g CK:5.0g FH:0.0g SÓ:0.0g	Karamellás tej (7;) EN:93.0kcal ZS:2.7g TZS:1.6g SZH:11.3g CK:11.3g FH:5.4g SÓ:0.2g	Tej (7;) EN:90.0kcal ZS:3.0g TZS:1.8g SZH:9.2g CK:9.2g FH:6.0g SÓ:0.2g	Citromos tea EN:20.0kcal ZS:0.0g TZS:0.0g SZH:5.0g CK:5.0g FH:0.0g SÓ:0.0g	Limonádé EN:44.1kcal ZS:0.0g TZS:0.0g SZH:10.3g CK:10.1g FH:0.1g SÓ:0.0g	
	Magyaros vajkrém (7;) EN:69.6kcal ZS:7.0g TZS:4.5g SZH:1.2g CK:0.5g FH:0.5g SÓ:0.2g	Körözött (7;) EN:43.6kcal ZS:2.3g TZS:1.7g SZH:1.1g CK:1.1g FH:4.2g SÓ:0.2g	margarin EN:22.5kcal ZS:2.5g TZS:0.7g SÓ:0.1g	Magvas szendvicskrém (7;) EN:75.5kcal ZS:7.5g TZS:4.6g SZH:1.4g CK:0.5g FH:0.7g SÓ:0.3g	Metélfahagymás sajtkrém (7;) EN:54.6kcal ZS:4.2g TZS:2.7g SZH:1.7g CK:1.4g FH:2.5g SÓ:0.3g	Mátrai csemege szalámi EN:48.0kcal ZS:4.5g TZS:1.9g SZH:0.1g CK:0.0g FH:1.8g SÓ:0.3g	
	Teljes kiőrlésű kenyér (1;) EN:97.6kcal ZS:0.4g TZS:0.2g SZH:20.0g FH:2.9g SÓ:0.6g	Félbarna kenyér (1;) EN:106.3kcal ZS:0.6g TZS:0.0g SZH:20.7g CK:0.4g FH:3.8g SÓ:0.6g	Zsemle (1;) EN:138.5kcal ZS:0.5g TZS:0.2g SZH:26.4g FH:5.1g SÓ:0.6g	Teljes kiőrlésű kenyér (1;) EN:97.6kcal ZS:0.4g TZS:0.2g SZH:20.0g FH:2.9g SÓ:0.6g	Teljes kiőrlésű zsemle (1;6;) EN:139.7kcal ZS:0.9g TZS:0.1g SZH:28.4g CK:0.6g FH:5.4g SÓ:0.7g	margarin EN:22.5kcal ZS:2.5g TZS:0.7g SÓ:0.1g	
	Kaliforniai paprika EN:6.0kcal ZS:0.0g TZS:0.0g SZH:0.9g CK:0.5g FH:0.3g SÓ:0.0g				Paprika EN:6.0kcal ZS:0.0g TZS:0.0g SZH:0.9g CK:0.0g FH:0.3g SÓ:0.0g	Teljes kiőrlésű kenyér (1;) EN:97.6kcal ZS:0.4g TZS:0.2g SZH:20.0g FH:2.9g SÓ:0.6g	
Ebéd	Vegyes gyümölcsleves (1;7;12;) EN:132.2kcal ZS:2.9g TZS:2.3g SZH:23.7g CK:18.4g FH:1.9g SÓ:0.4g	Csirke becsináltleves (1;) EN:98.0kcal ZS:2.6g TZS:0.9g SZH:7.8g CK:2.6g FH:9.6g SÓ:1.1g	Zöldségleves (9;) EN:47.4kcal ZS:1.2g TZS:0.1g SZH:7.1g CK:2.7g FH:1.5g SÓ:0.8g	Lebbencsleves (1;9;12;) EN:113.5kcal ZS:2.5g TZS:0.4g SZH:18.0g CK:2.7g FH:3.1g SÓ:0.9g	Kókuszos ribizlikrémleves EN:124.7kcal ZS:0.4g TZS:0.0g SZH:27.9g CK:19.9g FH:0.8g SÓ:0.9g	Zöldségkrémleves (1;) EN:44.7kcal ZS:0.4g TZS:0.1g SZH:9.0g CK:2.3g FH:1.1g SÓ:1.5g	
	Rántott sajt (1;7;) EN:151.5kcal ZS:8.5g TZS:4.2g SZH:10.0g CK:0.5g FH:8.5g SÓ:0.8g	Túrós tészta (1;7;) EN:385.8kcal ZS:17.4g TZS:7.4g SZH:40.3g CK:4.4g FH:14.7g SÓ:1.1g	Csirkepörkölt (1;12;) EN:144.4kcal ZS:8.8g TZS:1.4g SZH:2.7g CK:0.0g FH:13.0g SÓ:1.5g	Rakott brokkoli (csirkehússal) (1;) EN:195.3kcal ZS:6.8g TZS:1.1g SZH:22.2g CK:2.4g FH:12.8g SÓ:0.9g	Pestos csirkemell (1;) EN:157.0kcal ZS:10.0g TZS:1.3g SZH:2.9g CK:0.3g FH:13.2g SÓ:0.2g	Pírtott kenyérkocka (1;) EN:26.6kcal ZS:0.1g TZS:0.0g SZH:5.2g CK:0.1g FH:0.9g SÓ:0.1g	
	Petrezselymes burgonya (12;) EN:225.0kcal ZS:2.4g TZS:0.2g SZH:40.5g CK:0.0g FH:5.5g SÓ:1.5g	Sárgabarack EN:33.6kcal ZS:0.4g SZH:7.1g FH:0.6g	Zöldborsófőzelék (1;) EN:159.8kcal ZS:2.3g TZS:0.3g SZH:27.0g CK:5.2g FH:7.0g SÓ:0.8g	Túró rudi (6;7;) EN:105.6kcal ZS:5.1g TZS:4.2g SZH:11.7g CK:10.8g FH:3.0g SÓ:0.0g	Burgonyapüre (7;12;) EN:228.0kcal ZS:4.2g TZS:1.8g SZH:37.7g CK:0.9g FH:5.6g SÓ:1.5g	Tejfölös-kukoricás csirkeragu (1;7;) EN:120.1kcal ZS:5.2g TZS:3.2g SZH:6.6g CK:2.0g FH:11.0g SÓ:0.7g	
	Nektarin EN:34.3kcal ZS:0.2g TZS:0.0g SZH:8.0g CK:5.5g FH:0.3g SÓ:0.0g	Félbarna kenyér (1;) EN:39.9kcal ZS:0.2g TZS:0.0g SZH:7.8g CK:0.2g FH:1.4g SÓ:0.2g	Teljes kiőrlésű kenyér (1;) EN:36.6kcal ZS:0.1g TZS:0.1g SZH:7.5g FH:1.1g SÓ:0.2g			Párolt bulgur (1;) EN:358.0kcal ZS:6.2g TZS:0.8g SZH:61.3g CK:1.9g FH:11.0g SÓ:0.7g	
Uzsonna	Turista szalámi EN:51.8kcal ZS:4.6g TZS:1.8g SZH:0.0g CK:0.0g FH:2.4g SÓ:0.4g	Edami sajt (7;) EN:94.8kcal ZS:7.0g TZS:4.8g SZH:0.6g CK:0.6g FH:7.8g SÓ:0.2g	Csirkemell sonka EN:21.8kcal ZS:0.9g TZS:0.3g SZH:0.4g CK:0.1g FH:3.0g SÓ:0.4g	Sült húskrém (7;) EN:89.0kcal ZS:7.9g TZS:3.7g SZH:0.5g CK:0.3g FH:4.0g SÓ:0.2g	Mini lekvár EN:60.8kcal SZH:14.5g CK:12.8g	Kockasajt (7;) EN:36.2kcal ZS:2.8g TZS:1.8g SZH:0.8g CK:0.7g FH:1.9g SÓ:0.1g	
	margarin EN:22.5kcal ZS:2.5g TZS:0.7g SÓ:0.1g	margarin EN:22.5kcal ZS:2.5g TZS:0.7g SÓ:0.1g	margarin EN:22.5kcal ZS:2.5g TZS:0.7g SÓ:0.1g	Zsemle (1;) EN:138.5kcal ZS:0.5g TZS:0.2g SZH:26.4g FH:5.1g SÓ:0.6g	Mini margarin EN:31.5kcal ZS:3.5g TZS:0.8g SZH:0.0g CK:0.0g FH:0.0g SÓ:0.0g	Zsemle (1;) EN:138.5kcal ZS:0.5g TZS:0.2g SZH:26.4g FH:5.1g SÓ:0.6g	
	Zsemle (1;) EN:138.5kcal ZS:0.5g TZS:0.2g SZH:26.4g FH:5.1g SÓ:0.6g	Teljes kiőrlésű zsemle (1;6;) EN:139.7kcal ZS:0.9g TZS:0.1g SZH:28.4g CK:0.6g FH:5.4g SÓ:0.7g	Teljes kiőrlésű zsemle (1;6;) EN:139.7kcal ZS:0.9g TZS:0.1g SZH:28.4g CK:0.6g FH:5.4g SÓ:0.7g	Paradicsom EN:4.6kcal ZS:0.0g TZS:0.0g SZH:0.8g CK:0.0g FH:0.2g SÓ:0.0g	Zsemle (1;) EN:138.5kcal ZS:0.5g TZS:0.2g SZH:26.4g FH:5.1g SÓ:0.6g		

Az étlap változtatásának jogát fenntartjuk. Módosítást kizárólag a minőség legmagasabb biztosítása érdekében eszközölünk.

Tápanyagtartalom jelölés magyarázata: EN(energia: kcal/adag); ZS(zsír: g/adag); TZS(telített zsírsav: g/adag); SZH(szénhidrát: g/adag); CK(cukor: g/adag); FH(fehérje: g/adag); SÓ(só: g/adag); CA(kalcium: mg/adag). Allergének: 1-Glutén; 2-Rákfélék; 3-Tojás; 4-Halaz; 5-Földimogyoró; 6-Szójabab; 7-Tej, laktóz; 8-Diófélék (mandula, mogyoró, diófélék, pisztácia); 9-Zeller; 10-Mustár; 11-Szezámag; 12-Kén-dioxid, szulfitok; 13-Csilagfűrt; 14-Puhatestűek. * - édesítőszer tartalmaz.

ÉTLAP		Óvoda tojásmentes				32.hét 2026.08.03.-2026.08.09.	
	Hétfő 08.03	Kedd 08.04	Szerda 08.05	Csütörtök 08.06	Péntek 08.07	Szombat 08.08	Vasárnap 08.09
Uzsonna		Kígyóuborka EN:2.4kcal ZS:0.0g TZS:0.0g SZH:0.3g CK:0.0g FH:0.2g SÓ:0.0g	Paprika EN:6.0kcal ZS:0.0g TZS:0.0g SZH:0.9g CK:0.0g FH:0.3g SÓ:0.0g				