

33. hét 2025. augusztus 11 - 2025. augusztus 15					
Étlap					
Óvoda					
Étkezés	2025.08.11 Hétfő	2025.08.12 Kedd	2025.08.13 Szerda	2025.08.14 Csütörtök	2025.08.15 Péntek
Tízórai	Cukormentes gyümölcsstea E: 0kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 0g, Cuk: 0g, Só: 0,0g	Kakaó ⁷ E: 96kcal, Zsír: 2g, T.zsír: 0g, Feh.: 5g, CH: 13g, Cuk: 5g, Só: 0,0g	Cukormentes gyümölcsstea E: 0kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 0g, Cuk: 0g, Só: 0,0g	Tej1,5% ⁷ E: 73kcal, Zsír: 2g, T.zsír: 0g, Feh.: 5g, CH: 8g, Cuk: 0g, Só: 0,0g	Cukormentes gyümölcsstea E: 0kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 0g, Cuk: 0g, Só: 0,0g
	Flóra margarin E: 31kcal, Zsír: 4g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 0g, Cuk: 0g, Só: 0,1g	Puffancs ^{1,3,7} E: 285kcal, Zsír: 6g, T.zsír: 0g, Feh.: 7g, CH: 50g, Cuk: 6g, Só: 0,8g	Flóra margarin E: 31kcal, Zsír: 4g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 0g, Cuk: 0g, Só: 0,1g	Graham kenyér ¹ E: 80kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 3g, CH: 16g, Cuk: 0g, Só: 0,0g	Flóra margarin E: 31kcal, Zsír: 4g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 0g, Cuk: 0g, Só: 0,1g
	TK formakenyér ¹ E: 94kcal, Zsír: 1g, T.zsír: 0g, Feh.: 3g, CH: 18g, Cuk: 0g, Só: 0,4g		Rozskenyér ¹ E: 105kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 3g, CH: 21g, Cuk: 0g, Só: 0,0g	Paradicsom E: 4kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 1g, Cuk: 0g, Só: 0,0g	TK formakenyér ¹ E: 94kcal, Zsír: 1g, T.zsír: 0g, Feh.: 3g, CH: 18g, Cuk: 0g, Só: 0,4g
	Zöldpaprika E: 4kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 1g, Cuk: 0g, Só: 0,0g		AMMERLAND szeletelt sajt ⁷ E: 69kcal, Zsír: 5g, T.zsír: 0g, Feh.: 5g, CH: 0g, Cuk: 0g, Só: 0,2g	Körözött ^{3,7,10} E: 47kcal, Zsír: 4g, T.zsír: 0g, Feh.: 21g, CH: 1g, Cuk: 0g, Só: 0,0g	Kópé szelet ⁶ E: 61kcal, Zsír: 4g, T.zsír: 0g, Feh.: 5g, CH: 1g, Cuk: 0g, Só: 0,8g
	Csirkemell sonka ^{1,6,7} E: 25kcal, Zsír: 1g, T.zsír: 0g, Feh.: 3g, CH: 0g, Cuk: 0g, Só: 0,5g				
	Ebéd	Gulyásleves sertéshúsból ^{1,3,7,9,10} E: 193kcal, Zsír: 9g, T.zsír: 0g, Feh.: 11g, CH: 15g, Cuk: 0g, Só: 0,2g	Tojásleves ^{1,3,7,9,10} E: 89kcal, Zsír: 6g, T.zsír: 0g, Feh.: 2g, CH: 7g, Cuk: 0g, Só: 0,1g	Tarhonyás hús sertésből ^{1,3} E: 433kcal, Zsír: 17g, T.zsír: 0g, Feh.: 22g, CH: 47g, Cuk: 0g, Só: 0,6g	Halgaluska-leves ^{**1,3,4,7,9,10} E: 117kcal, Zsír: 8g, T.zsír: 0g, Feh.: 6g, CH: 5g, Cuk: 0g, Só: 0,3g
Mákos metélt ^{1,3,15,16,17} E: 329kcal, Zsír: 11g, T.zsír: 1g, Feh.: 10g, CH: 49g, Cuk: 10g, Só: 0,3g		Zöldborsófőzelék ^{1,7} E: 258kcal, Zsír: 10g, T.zsír: 0g, Feh.: 12g, CH: 30g, Cuk: 3g, Só: 0,2g	Rostos gyümölcslé E: 66kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 14g, Cuk: 0g, Só: 0,0g	Burgonyafőzelék ^{1,7} E: 262kcal, Zsír: 9g, T.zsír: 1g, Feh.: 5g, CH: 36g, Cuk: 0g, Só: 0,1g	Lecsós sertésszelet ¹ E: 198kcal, Zsír: 12g, T.zsír: 0g, Feh.: 14g, CH: 8g, Cuk: 0g, Só: 0,2g
Szezonális gyümölcs E: 29kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 6g, Cuk: 0g, Só: 0,0g		Virslj ^{6,10} E: 92kcal, Zsír: 8g, T.zsír: 0g, Feh.: 5g, CH: 0g, Cuk: 0g, Só: 1,1g	Káposztasaláta friss E: 57kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 1g, CH: 13g, Cuk: 6g, Só: 0,1g	Csirke nuggets sütőben ^{1,3} E: 258kcal, Zsír: 22g, T.zsír: 0g, Feh.: 9g, CH: 9g, Cuk: 0g, Só: 1,1g	Bulgur ¹ E: 307kcal, Zsír: 7g, T.zsír: 0g, Feh.: 9g, CH: 51g, Cuk: 2g, Só: 0,1g
			Szezonális gyümölcs E: 29kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 6g, Cuk: 0g, Só: 0,0g		
Uzsonna	Vajas kifli ^{1,7} E: 136kcal, Zsír: 2g, T.zsír: 0g, Feh.: 3g, CH: 26g, Cuk: 1g, Só: 0,5g	Bords Eve csök. zsírtartalmú margarin ^{7,17} E: 22kcal, Zsír: 2g, T.zsír: 1g, Feh.: 0g, CH: 0g, Cuk: 0g, Só: 0,1g	Lenmagos TK zsemle ¹ E: 164kcal, Zsír: 2g, T.zsír: 0g, Feh.: 6g, CH: 30g, Cuk: 0g, Só: 0,7g	Korpás kifli sószegény ¹ E: 163kcal, Zsír: 2g, T.zsír: 0g, Feh.: 4g, CH: 31g, Cuk: 1g, Só: 0,4g	Fahéjas csiga kelt ^{**1,3} E: 229kcal, Zsír: 4g, T.zsír: 0g, Feh.: 4g, CH: 43g, Cuk: 16g, Só: 0,5g
	Kefir ⁷ E: 1kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 0g, Cuk: 0g, Só: 0,0g	TK formakenyér ¹ E: 94kcal, Zsír: 1g, T.zsír: 0g, Feh.: 3g, CH: 18g, Cuk: 0g, Só: 0,4g	Zöldfűszeres vajkrém ⁷ E: 43kcal, Zsír: 4g, T.zsír: 0g, Feh.: 1g, CH: 1g, Cuk: 0g, Só: 0,2g	Medve téliszalámis kockasajt ⁷ E: 8kcal, Zsír: 2g, T.zsír: 0g, Feh.: 2g, CH: 1g, Cuk: 0g, Só: 0,3g	
	Zöldséges szelet(pulyka) ^{6,10} E: 26kcal, Zsír: 2g, T.zsír: 0g, Feh.: 2g, CH: 1g, Cuk: 0g, Só: 0,4g		Kígyóuborka E: 2kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 0g, Cuk: 0g, Só: 0,0g		