

34. hét 2025. augusztus 18 - 2025. augusztus 22		Étlap		Óvoda	
Étkezés	2025.08.18 Hétfő	2025.08.19 Kedd	2025.08.21 Csütörtök	2025.08.22 Péntek	
Tízórai	Cukormentes gyümölcsstea E: 0kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 0g, Cuk: 0g, Só: 0,0g Bords Eve csök. zsírtartalmú margarin ^{7,17} E: 22kcal, Zsír: 2g, T.zsír: 1g, 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 Zöldséges szelet(pulyka) ^{6,10} E: 26kcal, Zsír: 2g, T.zsír: 0g, Feh.: 2g, CH: 1g, Cuk: 0g, Só: 0,4g	Kakaó ⁷ E: 96kcal, Zsír: 2g, T.zsír: 0g, Feh.: 5g, CH: 13g, Cuk: 5g, Só: 0,0g Molnárika 50g ¹ E: 180kcal, Zsír: 4g, T.zsír: 0g, Feh.: 4g, CH: 31g, Cuk: 4g, Só: 0,4g	Cukormentes gyümölcsstea E: 0kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 0g, Cuk: 0g, Só: 0,0g Vaj ⁷ E: 73kcal, Zsír: 8g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 0g, Cuk: 0g, Só: 0,0g Burgonyás kenyér ¹ E: 107kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 3g, CH: 22g, Cuk: 0g, Só: 0,6g Méz E: 33kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 8g, Cuk: 8g, Só: 0,0g	Cukormentes gyümölcsstea E: 0kcal, 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 Kapros túrókrém ⁷ E: 30kcal, Zsír: 2g, T.zsír: 1g, Feh.: 3g, CH: 1g, Cuk: 0g, Só: 0,1g	
Ebéd	Lencsegulyás (pulyka) ^{1,3,7,9,10} E: 148kcal, Zsír: 5g, T.zsír: 0g, Feh.: 12g, CH: 14g, Cuk: 0g, Só: 0,1g Csoda csokis ízű gombóc ^{1,3,7} E: 448kcal, Zsír: 6g, T.zsír: 0g, Feh.: 10g, CH: 86g, Cuk: 11g, Só: 0,2g Szezonális gyümölcs E: 29kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 6g, Cuk: 0g, Só: 0,0g	Erőleves ⁹ E: 27kcal, Zsír: 1g, T.zsír: 0g, Feh.: 1g, CH: 3g, Cuk: 0g, Só: 0,0g Tönkölybúza-galuska ^{1,3} E: 106kcal, Zsír: 4g, T.zsír: 0g, Feh.: 4g, CH: 13g, Cuk: 0g, Só: 0,0g Eszterházy csirkeragu ^{1,7,10} E: 191kcal, Zsír: 10g, T.zsír: 1g, Feh.: 14g, CH: 11g, Cuk: 1g, Só: 1,1g Tészta durum ¹ E: 180kcal, Zsír: 1g, T.zsír: 0g, Feh.: 7g, CH: 35g, Cuk: 0g, Só: 0,0g	Zöldségleves tarhonyával ^{1,3,7,9,10} E: 91kcal, Zsír: 5g, T.zsír: 0g, Feh.: 2g, CH: 9g, Cuk: 0g, Só: 0,1g Székelykáposzta sertés ^{1,7,12} E: 320kcal, Zsír: 19g, T.zsír: 3g, Feh.: 18g, CH: 17g, Cuk: 0g, Só: 1,8g Félbarna kenyér ¹ E: 102kcal, Zsír: 0g, Feh.: 3g, CH: 21g, Cuk: 0g, Só: 0,6g	Hamis betyár leves ^{1,7,9} E: 90kcal, Zsír: 6g, T.zsír: 1g, Feh.: 2g, CH: 7g, Cuk: 0g, Só: 0,0g MSC Alaszkai tőkehal nuggets sütőbe ^{1,2,3,4,6,7,9,10} E: 110kcal, Zsír: 4g, T.zsír: 0g, Feh.: 6g, CH: 11g, Cuk: 0g, Só: 0,7g Kukoricás rizs E: 284kcal, Zsír: 6g, T.zsír: 0g, Feh.: 6g, CH: 52g, Cuk: 0g, Só: 0,0g	
Uzsonna	Flóra margarin E: 31kcal, Zsír: 4g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 0g, Cuk: 0g, Só: 0,1g Félbarna kenyér ¹ E: 102kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 3g, CH: 21g, Cuk: 0g, Só: 0,6g Lapka sajt ⁷ E: 2kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 0g, Cuk: 0g, Só: 0,0g Zöldpaprika E: 4kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 1g, Cuk: 0g, Só: 0,0g	TK kifli ¹ E: 124kcal, Zsír: 2g, T.zsír: 0g, Feh.: 4g, CH: 23g, Cuk: 0g, Só: 0,5g Paradicsom E: 4kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 1g, Cuk: 0g, Só: 0,0g Húskrém(szárnycs) ^{1,6,7,10} E: 53kcal, Zsír: 5g, T.zsír: 2g, Feh.: 2g, CH: 0g, Cuk: 0g, Só: 0,2g	Bords Eve csök. zsírtartalmú margarin ^{7,17} E: 22kcal, Zsír: 2g, T.zsír: 1g, 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 Kígyóuborka E: 2kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 0g, Cuk: 0g, Só: 0,0g Száras csemege szalámi ^{1,7} E: 52kcal, Zsír: 5g, T.zsír: 0g, Feh.: 3g, CH: 0g, Cuk: 0g, Só: 0,4g	Sajtos croissant ^{1,7} E: 331kcal, Zsír: 18g, T.zsír: 0g, Feh.: 10g, CH: 30g, Cuk: 2g, Só: 0,4g	

Az esetleges étlapváltozásokért elnézést kérünk!

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, 15. Dióféléket tartalmazhat, 16. Földimogyorót tartalmazhat, 17. Szezámagot tartalmazhat