

13. hét 2026. március 23 - 2026. március 27					
Étlap					
Óvoda					
Étkezés	2026.03.23 Hétfő	2026.03.24 Kedd	2026.03.25 Szerda	2026.03.26 Csütörtök	2026.03.27 Péntek
Tízórai	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	Cukormentes gyümölcsstea E: 0kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 0g, Cuk: 0g, Só: 0,0g	Tejeskávé ⁷ E: 95kcal, 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
	Csokis gabonagolyó ^{1,7,16} E: 79kcal, Zsír: 1g, T.zsír: 0g, Feh.: 1g, CH: 16g, Cuk: 7g, Só: 0,1g	Kifli ¹ E: 161kcal, Zsír: 2g, T.zsír: 0g, Feh.: 4g, CH: 31g, Cuk: 1g, Só: 0,8g	TK formakenyér ¹ E: 94kcal, Zsír: 1g, T.zsír: 0g, Feh.: 3g, CH: 18g, Cuk: 0g, Só: 0,4g	TK formakenyér ¹ E: 94kcal, Zsír: 1g, T.zsír: 0g, Feh.: 3g, CH: 18g, Cuk: 0g, Só: 0,4g	Félbarna kenyér ¹ E: 102kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 3g, CH: 21g, Cuk: 0g, Só: 0,6g
	Natúr kocka sajt ⁷ E: 47kcal, Zsír: 4g, T.zsír: 0g, Feh.: 2g, CH: 1g, Cuk: 0g, Só: 0,1g	Natúr kocka sajt ⁷ E: 47kcal, Zsír: 4g, T.zsír: 0g, Feh.: 2g, CH: 1g, Cuk: 0g, Só: 0,1g	Snidlinges túrókrém ⁷ E: 30kcal, Zsír: 2g, T.zsír: 1g, Feh.: 3g, CH: 1g, Cuk: 0g, Só: 0,1g	Házi csirkemájkrém ⁷ E: 114kcal, Zsír: 10g, T.zsír: 0g, Feh.: 4g, CH: 2g, Cuk: 0g, Só: 0,4g	Főtt virsl ⁶ E: 117kcal, Zsír: 10g, T.zsír: 0g, Feh.: 6g, CH: 1g, Cuk: 0g, Só: 1,2g
Ebéd	Zöldbableves (magyaros) ^{1,3,7,9,10} E: 72kcal, Zsír: 4g, T.zsír: 0g, Feh.: 2g, CH: 8g, Cuk: 0g, Só: 0,0g	Zöldségleves ^{1,3,9} E: 106kcal, Zsír: 5g, T.zsír: 0g, Feh.: 3g, CH: 12g, Cuk: 0g, Só: 0,0g	Karfiolleves (tejfölös) ^{1,3,7} E: 104kcal, Zsír: 7g, T.zsír: 1g, Feh.: 2g, CH: 8g, Cuk: 0g, Só: 0,0g	Babgulyás (sertés) ^{1,3,7,9,10} E: 236kcal, Zsír: 9g, T.zsír: 0g, Feh.: 16g, CH: 23g, Cuk: 0g, Só: 0,1g	Zabgaluska leves ^{1,3,7,9,10} E: 51kcal, Zsír: 3g, T.zsír: 0g, Feh.: 1g, CH: 5g, Cuk: 0g, Só: 0,1g
	Carbonara teljes kiőrlésű spagettivel ^{1,3,6,7} E: 477kcal, Zsír: 18g, T.zsír: 0g, Feh.: 22g, CH: 52g, Cuk: 0g, Só: 0,5g	Főtt csirkemell E: 66kcal, Zsír: 1g, T.zsír: 0g, Feh.: 15g, CH: 0g, Cuk: 0g, Só: 0,1g	Panírozott hal-rúd sütőben ^{1,2,3,4,6,7,9,11} E: 202kcal, Zsír: 14g, T.zsír: 0g, Feh.: 7g, CH: 12g, Cuk: 0g, Só: 0,6g	Tejbegríz kukoricadarából ⁷ E: 282kcal, Zsír: 4g, T.zsír: 0g, Feh.: 10g, CH: 50g, Cuk: 15g, Só: 0,1g	Csirke nuggets sütőben ^{1,3,6,7,10} E: 182kcal, Zsír: 9g, T.zsír: 0g, Feh.: 8g, CH: 16g, Cuk: 0g, Só: 1,1g
	Pirított dara ¹ E: 159kcal, Zsír: 6g, T.zsír: 0g, Feh.: 3g, CH: 22g, Cuk: 0g, Só: 0,0g	Pirított dara ¹ E: 159kcal, Zsír: 6g, T.zsír: 0g, Feh.: 3g, CH: 22g, Cuk: 0g, Só: 0,0g	Párolt rizs E: 254kcal, Zsír: 6g, T.zsír: 0g, Feh.: 4g, CH: 45g, Cuk: 0g, Só: 0,0g	Párolt rizs E: 254kcal, Zsír: 6g, T.zsír: 0g, Feh.: 4g, CH: 45g, Cuk: 0g, Só: 0,0g	Kapros tökfőzelék ^{1,7} E: 127kcal, Zsír: 5g, T.zsír: 1g, Feh.: 2g, CH: 12g, Cuk: 4g, Só: 0,1g
Uzsonna	Gyümölcsmártás ^{1,7,10,15,16,17} E: 185kcal, Zsír: 3g, T.zsír: 1g, Feh.: 2g, CH: 37g, Cuk: 23g, Só: 0,0g	Gyümölcsmártás ^{1,7,10,15,16,17} E: 185kcal, Zsír: 3g, T.zsír: 1g, Feh.: 2g, CH: 37g, Cuk: 23g, Só: 0,0g	Tartármártás kefirrel ^{1,3,7,10} E: 90kcal, Zsír: 8g, T.zsír: 0g, Feh.: 1g, CH: 3g, Cuk: 1g, Só: 0,4g	Tartármártás kefirrel ^{1,3,7,10} E: 90kcal, Zsír: 8g, T.zsír: 0g, Feh.: 1g, CH: 3g, Cuk: 1g, Só: 0,4g	Túró rudi ^{7,15,16} E: 321kcal, Zsír: 14g, T.zsír: 0g, Feh.: 9g, CH: 35g, Cuk: 0g, Só: 0,1g
	Szezonális gyümölcs E: 48kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 10g, Cuk: 0g, Só: 0,0g	Szezonális gyümölcs E: 48kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 10g, Cuk: 0g, Só: 0,0g	Szezonális gyümölcs E: 29kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 6g, Cuk: 0g, Só: 0,0g	Szezonális gyümölcs E: 29kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 6g, Cuk: 0g, Só: 0,0g	Szezonális gyümölcs E: 29kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 6g, Cuk: 0g, Só: 0,0g
	Kakaós csiga ^{1,3} E: 252kcal, Zsír: 4g, T.zsír: 0g, Feh.: 5g, CH: 47g, Cuk: 18g, Só: 0,4g	Kakaós csiga ^{1,3} E: 252kcal, Zsír: 4g, T.zsír: 0g, Feh.: 5g, CH: 47g, Cuk: 18g, Só: 0,4g	Kakaós csiga ^{1,3} E: 252kcal, Zsír: 4g, T.zsír: 0g, Feh.: 5g, CH: 47g, Cuk: 18g, Só: 0,4g	Kakaós csiga ^{1,3} E: 252kcal, Zsír: 4g, T.zsír: 0g, Feh.: 5g, CH: 47g, Cuk: 18g, Só: 0,4g	Kakaós csiga ^{1,3} E: 252kcal, Zsír: 4g, T.zsír: 0g, Feh.: 5g, CH: 47g, Cuk: 18g, Só: 0,4g
Uzsonna	TK formakenyér ¹ E: 94kcal, Zsír: 1g, T.zsír: 0g, Feh.: 3g, CH: 18g, Cuk: 0g, Só: 0,4g	TK formakenyér ¹ E: 94kcal, Zsír: 1g, T.zsír: 0g, Feh.: 3g, CH: 18g, Cuk: 0g, Só: 0,4g	TK formakenyér ¹ E: 94kcal, Zsír: 1g, T.zsír: 0g, Feh.: 3g, CH: 18g, Cuk: 0g, Só: 0,4g	TK formakenyér ¹ E: 94kcal, Zsír: 1g, T.zsír: 0g, Feh.: 3g, CH: 18g, Cuk: 0g, Só: 0,4g	TK formakenyér ¹ E: 94kcal, Zsír: 1g, T.zsír: 0g, Feh.: 3g, CH: 18g, Cuk: 0g, Só: 0,4g
	Sajtkrém natúr ⁷ E: 76kcal, Zsír: 8g, T.zsír: 5g, Feh.: 1g, CH: 0g, Cuk: 0g, Só: 0,2g	Sajtkrém natúr ⁷ E: 76kcal, Zsír: 8g, T.zsír: 5g, Feh.: 1g, CH: 0g, Cuk: 0g, Só: 0,2g	Sajtkrém natúr ⁷ E: 76kcal, Zsír: 8g, T.zsír: 5g, Feh.: 1g, CH: 0g, Cuk: 0g, Só: 0,2g	Sajtkrém natúr ⁷ E: 76kcal, Zsír: 8g, T.zsír: 5g, Feh.: 1g, CH: 0g, Cuk: 0g, Só: 0,2g	Sajtkrém natúr ⁷ E: 76kcal, Zsír: 8g, T.zsír: 5g, Feh.: 1g, CH: 0g, Cuk: 0g, Só: 0,2g
	Diákcsemege ^{1,6,7} E: 45kcal, Zsír: 4g, T.zsír: 0g, Feh.: 2g, CH: 0g, Cuk: 0g, Só: 0,2g	Diákcsemege ^{1,6,7} E: 45kcal, Zsír: 4g, T.zsír: 0g, Feh.: 2g, CH: 0g, Cuk: 0g, Só: 0,2g	Diákcsemege ^{1,6,7} E: 45kcal, Zsír: 4g, T.zsír: 0g, Feh.: 2g, CH: 0g, Cuk: 0g, Só: 0,2g	Diákcsemege ^{1,6,7} E: 45kcal, Zsír: 4g, T.zsír: 0g, Feh.: 2g, CH: 0g, Cuk: 0g, Só: 0,2g	Diákcsemege ^{1,6,7} E: 45kcal, Zsír: 4g, T.zsír: 0g, Feh.: 2g, CH: 0g, Cuk: 0g, Só: 0,2g
Uzsonna	TV paprika E: 4kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 1g, Cuk: 0g, Só: 0,0g	TV paprika E: 4kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 1g, Cuk: 0g, Só: 0,0g	TV paprika E: 4kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 1g, Cuk: 0g, Só: 0,0g	TV paprika E: 4kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 1g, Cuk: 0g, Só: 0,0g	TV paprika E: 4kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 1g, Cuk: 0g, Só: 0,0g
	TV paprika E: 4kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 1g, Cuk: 0g, Só: 0,0g	TV paprika E: 4kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 1g, Cuk: 0g, Só: 0,0g	TV paprika E: 4kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 1g, Cuk: 0g, Só: 0,0g	TV paprika E: 4kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 1g, Cuk: 0g, Só: 0,0g	TV paprika E: 4kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 1g, Cuk: 0g, Só: 0,0g
	TV paprika E: 4kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 1g, Cuk: 0g, Só: 0,0g	TV paprika E: 4kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 1g, Cuk: 0g, Só: 0,0g	TV paprika E: 4kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 1g, Cuk: 0g, Só: 0,0g	TV paprika E: 4kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 1g, Cuk: 0g, Só: 0,0g	TV paprika E: 4kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 1g, Cuk: 0g, Só: 0,0g

Az étlapváltoztatás jogát fenntartjuk, közzéteszük. Megértésüket köszönjük! Az esetleges étlapváltoztatásokért 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