

23. hét 2026. június 1 - 2026. június 5

Étlap

Óvoda

Étkezés	2026.06.01 Hétfő	2026.06.02 Kedd	2026.06.03 Szerda	2026.06.04 Csütörtök	2026.06.05 Péntek
<b>Tízórai</b>	<b>Kakaó<sup>7</sup></b> E: 96kcal, Zsír: 2g, T.zsír: 0g, Feh.: 5g, CH: 13g, Cuk: 5g, Só: 0,0g, Ca: 171,0mg <b>Bríos cukor nélkül<sup>1,3,7</sup></b> E: 142kcal, Zsír: 3g, T.zsír: 0g, Feh.: 3g, CH: 25g, Cuk: 3g, Só: 0,4g, Ca: 0,0mg	<b>Cukormentes gyümölcs tea</b> E: 0kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 0g, Cuk: 0g, Só: 0,0g, Ca: 0,0mg <b>TK formakenyér<sup>1</sup></b> E: 94kcal, Zsír: 1g, T.zsír: 0g, Feh.: 3g, CH: 18g, Cuk: 0g, Só: 0,4g, Ca: 0,0mg <b>Házi húskrém sertés<sup>1,7,10</sup></b> E: 90kcal, Zsír: 8g, T.zsír: 0g, Feh.: 3g, CH: 1g, Cuk: 0g, Só: 0,3g, Ca: 0,0mg <b>Paradicsom</b> E: 4kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 1g, Cuk: 0g, Só: 0,0g, Ca: 0,0mg	<b>Cukormentes gyümölcs tea</b> E: 0kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 0g, Cuk: 0g, Só: 0,0g, Ca: 0,0mg <b>Félbarna kenyér<sup>1</sup></b> E: 90kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 3g, CH: 19g, Cuk: 0g, Só: 0,5g, Ca: 0,0mg <b>Kenőmájás<sup>1,6,7</sup></b> E: 127kcal, Zsír: 11g, T.zsír: 5g, Feh.: 6g, CH: 0g, Cuk: 0g, Só: 1,1g, Ca: 0,0mg	<b>Tejeskávé<sup>7</sup></b> E: 95kcal, Zsír: 2g, T.zsír: 0g, Feh.: 5g, CH: 13g, Cuk: 5g, Só: 0,0g, Ca: 171,0mg <b>TK formakenyér<sup>1</sup></b> E: 94kcal, Zsír: 1g, T.zsír: 0g, Feh.: 3g, CH: 18g, Cuk: 0g, Só: 0,4g, Ca: 0,0mg <b>Padlizsánkrém<sup>3,7,10</sup></b> E: 16kcal, Zsír: 1g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 1g, Cuk: 0g, Só: 0,1g, Ca: 4,0mg <b>Paradicsom</b> E: 4kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 1g, Cuk: 0g, Só: 0,0g, Ca: 0,0mg	<b>Cukormentes gyümölcs tea</b> E: 0kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 0g, Cuk: 0g, Só: 0,0g, Ca: 0,0mg <b>Rozskenyér<sup>1</sup></b> E: 105kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 3g, CH: 21g, Cuk: 0g, Só: 0,0g, Ca: 0,0mg <b>Körözött<sup>3,7,10</sup></b> E: 47kcal, Zsír: 4g, T.zsír: 0g, Feh.: 21g, CH: 1g, Cuk: 0g, Só: 0,0g, Ca: 0,0mg
<b>Ebéd</b>	<b>Magyaros zöldbaleves<sup>1,3,7,9,10</sup></b> E: 112kcal, Zsír: 6g, T.zsír: 0g, Feh.: 3g, CH: 12g, Cuk: 0g, Só: 0,1g, Ca: 0,0mg <b>Panírozott csirkemell filé falatkák (sütőben)<sup>1,3,6,7,10</sup></b> E: 157kcal, Zsír: 8g, T.zsír: 0g, Feh.: 7g, CH: 14g, Cuk: 0g, Só: 0,9g, Ca: 0,0mg <b>Petrezselymes burgonya</b> E: 235kcal, Zsír: 5g, T.zsír: 0g, Feh.: 5g, CH: 37g, Cuk: 0g, Só: 0,0g, Ca: 0,0mg <b>Kovászos uborka<sup>1</sup></b> E: 6kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 1g, CH: 1g, Cuk: 0g, Só: 0,5g, Ca: 0,0mg	<b>Daragaluska-leves<sup>1,3,9</sup></b> E: 87kcal, Zsír: 2g, T.zsír: 0g, Feh.: 3g, CH: 15g, Cuk: 0g, Só: 0,1g, Ca: 0,0mg <b>Pulykapörkölt<sup>1</sup></b> E: 152kcal, Zsír: 8g, T.zsír: 0g, Feh.: 13g, CH: 5g, Cuk: 0g, Só: 0,1g, Ca: 0,0mg <b>Sárgaborsó-főzelék<sup>1</sup></b> E: 313kcal, Zsír: 7g, T.zsír: 0g, Feh.: 17g, CH: 45g, Cuk: 0g, Só: 0,2g, Ca: 0,0mg <b>Szezonális gyümölcs</b> E: 29kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 6g, Cuk: 0g, Só: 0,0g, Ca: 0,0mg	<b>Frankfurtileves<sup>1,6,7,10</sup></b> E: 173kcal, Zsír: 12g, T.zsír: 1g, Feh.: 7g, CH: 9g, Cuk: 0g, Só: 0,9g, Ca: 15,0mg <b>Darás metélt<sup>1,3</sup></b> E: 469kcal, Zsír: 6g, T.zsír: 0g, Feh.: 13g, CH: 91g, Cuk: 19g, Só: 0,6g, Ca: 0,0mg <b>Szezonális gyümölcs</b> E: 24kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 5g, Cuk: 0g, Só: 0,0g, Ca: 0,0mg	<b>Brokkolikrémléves<sup>1,3,7,9,10,15</sup></b> E: 112kcal, Zsír: 5g, T.zsír: 1g, Feh.: 5g, CH: 11g, Cuk: 0g, Só: 0,1g, Ca: 10,0mg <b>Leves gyöngy<sup>1,3,7</sup></b> E: 67kcal, Zsír: 4g, T.zsír: 0g, Feh.: 1g, CH: 5g, Cuk: 0g, Só: 0,2g, Ca: 0,0mg <b>Panírozott hal-rúd sütőben<sup>1,2,3,4,6,7,9,10</sup></b> E: 167kcal, Zsír: 10g, T.zsír: 0g, Feh.: 7g, CH: 12g, Cuk: 0g, Só: 0,6g, Ca: 0,0mg <b>Kukoricás rizs<sup>1,3,7,9,10</sup></b> E: 297kcal, Zsír: 7g, T.zsír: 0g, Feh.: 6g, CH: 53g, Cuk: 0g, Só: 0,1g, Ca: 0,0mg <b>Vitamin saláta</b> E: 22kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 1g, CH: 5g, Cuk: 3g, Só: 0,0g, Ca: 0,0mg	<b>Csontleves<sup>1,3,7,9,10</sup></b> E: 107kcal, Zsír: 5g, T.zsír: 0g, Feh.: 2g, CH: 12g, Cuk: 0g, Só: 0,1g, Ca: 0,0mg <b>Sült virslif<sup>6</sup></b> E: 129kcal, Zsír: 11g, T.zsír: 0g, Feh.: 6g, CH: 1g, Cuk: 0g, Só: 1,1g, Ca: 0,0mg <b>Zöldborsófőzelék<sup>1,3,7,9,10</sup></b> E: 247kcal, Zsír: 7g, T.zsír: 0g, Feh.: 11g, CH: 33g, Cuk: 6g, Só: 0,2g, Ca: 28,5mg <b>Piros gyümölcsös müzliszelet<sup>1,6,7,15,16,17</sup></b> E: 73kcal, Zsír: 1g, T.zsír: 0g, Feh.: 1g, CH: 15g, Cuk: 6g, Só: 0,0g, Ca: 0,0mg
<b>Uzsonna</b>	<b>TK formakenyér<sup>1</sup></b> E: 94kcal, Zsír: 1g, T.zsír: 0g, Feh.: 3g, CH: 18g, Cuk: 0g, Só: 0,4g, Ca: 0,0mg <b>Sajtkrém natúr<sup>7</sup></b> E: 76kcal, Zsír: 8g, T.zsír: 5g, Feh.: 1g, CH: 0g, Cuk: 0g, Só: 0,2g, Ca: 29,6mg <b>Kígyóuborka</b> E: 2kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 0g, Cuk: 0g, Só: 0,0g, Ca: 0,0mg	<b>Kifli<sup>1</sup></b> E: 161kcal, Zsír: 2g, T.zsír: 0g, Feh.: 4g, CH: 31g, Cuk: 1g, Só: 0,8g, Ca: 0,0mg <b>Házi fahéjas almás joghurt<sup>7</sup></b> E: 85kcal, Zsír: 4g, T.zsír: 2g, Feh.: 3g, CH: 9g, Cuk: 3g, Só: 0,3g, Ca: 120,0mg	<b>TK formakenyér<sup>1</sup></b> E: 94kcal, Zsír: 1g, T.zsír: 0g, Feh.: 3g, CH: 18g, Cuk: 0g, Só: 0,4g, Ca: 0,0mg <b>Sajtkrém natúr<sup>7</sup></b> E: 76kcal, Zsír: 8g, T.zsír: 5g, Feh.: 1g, CH: 0g, Cuk: 0g, Só: 0,2g, Ca: 29,6mg <b>Zala felvágott</b> E: 44kcal, Zsír: 4g, T.zsír: 0g, Feh.: 2g, CH: 0g, Cuk: 0g, Só: 0,2g, Ca: 0,0mg <b>TV paprika</b> E: 4kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 1g, Cuk: 0g, Só: 0,0g, Ca: 0,0mg	<b>Kifli<sup>1</sup></b> E: 161kcal, Zsír: 2g, T.zsír: 0g, Feh.: 4g, CH: 31g, Cuk: 1g, Só: 0,8g, Ca: 0,0mg <b>Natúr kocka sajt<sup>7</sup></b> E: 47kcal, Zsír: 4g, T.zsír: 0g, Feh.: 2g, CH: 1g, Cuk: 0g, Só: 0,1g, Ca: 0,0mg	<b>TK formakenyér<sup>1</sup></b> E: 117kcal, Zsír: 1g, T.zsír: 0g, Feh.: 4g, CH: 22g, Cuk: 0g, Só: 0,5g, Ca: 0,0mg <b>Sajtkrém natúr<sup>7</sup></b> E: 76kcal, Zsír: 8g, T.zsír: 5g, Feh.: 1g, CH: 0g, Cuk: 0g, Só: 0,2g, Ca: 29,6mg <b>Csirkemell sonka<sup>1,6,7</sup></b> E: 25kcal, Zsír: 1g, T.zsír: 0g, Feh.: 3g, CH: 0g, Cuk: 0g, Só: 0,5g, Ca: 0,0mg <b>Kígyóuborka</b> E: 2kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 0g, Cuk: 0g, Só: 0,0g, Ca: 0,0mg

Az étlapváltoztatás jogát fenntartjuk, közzétesszük. Megértésüket köszönjük! Az esetleges étlapváltoztatásokért elnézést kérünk!

**Allergének:** 1. Glutént tartalmazó gabona, 2. Rákkfélek 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, 15. Dióféléket tartalmazhat, 16. Földimogyorót tartalmazhat, 17. Szezámot tartalmazhat