

32. hét 2026. augusztus 3 - 2026. augusztus 8				Étlap		Óvoda	
Étkezés	2026.08.03 Hétfő	2026.08.04 Kedd	2026.08.05 Szerda	2026.08.06 Csütörtök	2026.08.07 Péntek	2026.08.08 Szombat	
Tízórai	Tej ^{1,5%} ⁷ E: 73kcal, Zsír: 2g, T.zsír: 0g, Feh.: 5g, CH: 8g, Cuk: 0g, Só: 0,0g, Ca: 171,0mg	Tejeskávé ⁷ E: 95kcal, Zsír: 2g, T.zsír: 0g, Feh.: 5g, CH: 13g, Cuk: 5g, Só: 0,0g, Ca: 171,0mg	Cukormentes gyümölcs tea E: 0kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 0g, Cuk: 0g, Só: 0,0g, Ca: 0,0mg	Tej ^{1,5%} ⁷ E: 73kcal, Zsír: 2g, T.zsír: 0g, Feh.: 5g, CH: 8g, Cuk: 0g, Só: 0,0g, Ca: 171,0mg	Cukormentes gyümölcs tea E: 0kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 0g, Cuk: 0g, Só: 0,0g, Ca: 0,0mg	Cukormentes gyümölcs tea E: 0kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 0g, Cuk: 0g, Só: 0,0g, Ca: 0,0mg	
	Rozskenyér ¹ E: 105kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 3g, CH: 21g, Cuk: 0g, Só: 0,0g, Ca: 0,0mg	Briós cukor nélkül ^{1,3,7} E: 142kcal, Zsír: 3g, T.zsír: 0g, Feh.: 3g, CH: 25g, Cuk: 3g, Só: 0,4g, Ca: 0,0mg	Félbarna kenyér ¹ E: 102kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 3g, CH: 21g, Cuk: 0g, Só: 0,6g, Ca: 0,0mg	Csokis gabonagolyó ^{1,6,7,10} E: 83kcal, Zsír: 2g, T.zsír: 0g, Feh.: 1g, CH: 15g, Cuk: 0g, Só: 0,1g, Ca: 0,0mg	TK formakenyér ¹ E: 94kcal, Zsír: 1g, T.zsír: 0g, Feh.: 3g, CH: 18g, Cuk: 0g, Só: 0,4g, Ca: 0,0mg	TK formakenyér ¹ E: 94kcal, Zsír: 1g, T.zsír: 0g, Feh.: 3g, CH: 18g, Cuk: 0g, Só: 0,4g, Ca: 0,0mg	
	Vaj ⁷ E: 73kcal, Zsír: 8g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 0g, Cuk: 0g, Só: 0,0g, Ca: 0,0mg		Körözött ^{3,7,10} E: 47kcal, Zsír: 4g, T.zsír: 0g, Feh.: 21g, CH: 1g, Cuk: 0g, Só: 0,0g, Ca: 0,0mg		Citromos házi halpástétom ^{1,4,7,10} E: 64kcal, Zsír: 5g, T.zsír: 1g, Feh.: 4g, CH: 0g, Cuk: 0g, Só: 0,2g, Ca: 0,0mg	Sajtkrém natúr ⁷ E: 76kcal, Zsír: 8g, T.zsír: 5g, Feh.: 1g, CH: 0g, Cuk: 0g, Só: 0,2g, Ca: 29,6mg	
	Szamóca jam E: 24kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 6g, Cuk: 5g, Só: 0,0g, Ca: 0,0mg		TV paprika E: 4kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 1g, Cuk: 0g, Só: 0,0g, Ca: 0,0mg		Paradicsom E: 4kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 1g, Cuk: 0g, Só: 0,0g, Ca: 0,0mg	Göcseji füstölt csirkemell sonka ⁶ E: 23kcal, Zsír: 1g, T.zsír: 0g, Feh.: 3g, CH: 0g, Cuk: 0g, Só: 0,5g, Ca: 0,0mg	
						Kígyóuborka E: 2kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 0g, Cuk: 0g, Só: 0,0g, Ca: 0,0mg	
Ebéd	Bolognai spagetti-teljes kiőrlésű spagettivel (sertés) ^{1,3} E: 407kcal, Zsír: 10g, T.zsír: 0g, Feh.: 24g, CH: 52g, Cuk: 1g, Só: 0,3g, Ca: 0,0mg	Májgombóc leves (sertés) ^{1,3,4,6,7,9,10} E: 100kcal, Zsír: 5g, T.zsír: 0g, Feh.: 5g, CH: 8g, Cuk: 0g, Só: 0,6g, Ca: 0,0mg	Csontleves ^{1,3,7,9,10} E: 89kcal, Zsír: 3g, T.zsír: 0g, Feh.: 2g, CH: 12g, Cuk: 0g, Só: 0,1g, Ca: 0,0mg	Vegyes gyümölcsleves ^{1,7,10,15,16,17} E: 111kcal, Zsír: 3g, T.zsír: 1g, Feh.: 2g, CH: 18g, Cuk: 1g, Só: 0,0g, Ca: 20,0mg	Zabgaluska leves ^{1,3,7,9,10} E: 99kcal, Zsír: 4g, T.zsír: 0g, Feh.: 3g, CH: 13g, Cuk: 0g, Só: 0,1g, Ca: 0,0mg	Citromos kertileves ^{1,3,7,9,10} E: 127kcal, Zsír: 7g, T.zsír: 0g, Feh.: 3g, CH: 13g, Cuk: 0g, Só: 0,2g, Ca: 0,0mg	
	Csicseriborsó krémleves ^{1,3,7,9,10} E: 240kcal, Zsír: 8g, T.zsír: 0g, Feh.: 11g, CH: 31g, Cuk: 0g, Só: 0,2g, Ca: 0,0mg	Sertéspörkölt ¹ E: 221kcal, Zsír: 15g, T.zsír: 0g, Feh.: 16g, CH: 5g, Cuk: 0g, Só: 0,2g, Ca: 0,0mg	Panírozott hal-rúd sültben ^{1,2,3,4,6,7,9,10} E: 202kcal, Zsír: 14g, T.zsír: 0g, Feh.: 7g, CH: 12g, Cuk: 0g, Só: 0,6g, Ca: 0,0mg	Tarhonyáshús(sertés) ^{1,3} E: 451kcal, Zsír: 15g, T.zsír: 0g, Feh.: 24g, CH: 55g, Cuk: 0g, Só: 0,7g, Ca: 0,0mg	Húsgolyó Mir. sültben ^{1,3,6,7} E: 105kcal, Zsír: 6g, T.zsír: 0g, Feh.: 8g, CH: 3g, Cuk: 0g, Só: 0,9g, Ca: 0,0mg	Kukoricapehely morzsás csirkemell csík ^{1,3,6,7,9,10,17} E: 178kcal, Zsír: 8g, T.zsír: 0g, Feh.: 9g, CH: 16g, Cuk: 0g, Só: 1,1g, Ca: 0,0mg	
		Zöldbabfőzelék ^{1,7} E: 161kcal, Zsír: 7g, T.zsír: 1g, Feh.: 5g, CH: 18g, Cuk: 2g, Só: 0,1g, Ca: 15,0mg	Petrezselymes burgonya E: 235kcal, Zsír: 5g, T.zsír: 0g, Feh.: 5g, CH: 37g, Cuk: 0g, Só: 0,0g, Ca: 0,0mg	Vitamin saláta E: 22kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 1g, CH: 5g, Cuk: 3g, Só: 0,0g, Ca: 0,0mg	Lencsefőzelék ^{1,7,10} E: 317kcal, Zsír: 8g, T.zsír: 1g, Feh.: 17g, CH: 43g, Cuk: 2g, Só: 0,3g, Ca: 15,0mg		
		Szezonális gyümölcs E: 29kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 6g, Cuk: 0g, Só: 0,0g, Ca: 0,0mg	Kovászos uborka ¹ E: 6kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 1g, CH: 1g, Cuk: 0g, Só: 0,5g, Ca: 0,0mg			Rizi-Bizi E: 282kcal, Zsír: 7g, T.zsír: 0g, Feh.: 6g, CH: 48g, Cuk: 0g, Só: 0,0g, Ca: 0,0mg	
			Szezonális gyümölcs E: 29kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 6g, Cuk: 0g, Só: 0,0g, Ca: 0,0mg			Kovászos uborka ¹ E: 6kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 1g, CH: 1g, Cuk: 0g, Só: 0,5g, Ca: 0,0mg	
Uzsonna	TK formakenyér ¹ E: 94kcal, Zsír: 1g, T.zsír: 0g, Feh.: 3g, CH: 18g, Cuk: 0g, Só: 0,4g, Ca: 0,0mg	TK formakenyér ¹ E: 94kcal, Zsír: 1g, T.zsír: 0g, Feh.: 3g, CH: 18g, Cuk: 0g, Só: 0,4g, Ca: 0,0mg	TK formakenyér ¹ E: 94kcal, Zsír: 1g, T.zsír: 0g, Feh.: 3g, CH: 18g, Cuk: 0g, Só: 0,4g, Ca: 0,0mg	TK formakenyér ¹ E: 94kcal, Zsír: 1g, T.zsír: 0g, Feh.: 3g, CH: 18g, Cuk: 0g, Só: 0,4g, Ca: 0,0mg	kockasajt ⁷ E: 0kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 0g, Cuk: 0g, Só: 0,0g, Ca: 0,0mg	Kakaós csiga ^{1,3} E: 252kcal, Zsír: 4g, T.zsír: 0g, Feh.: 5g, CH: 47g, Cuk: 18g, Só: 0,4g, Ca: 0,0mg	
	Zöldfűszeres vajkrém ⁷ E: 43kcal, Zsír: 4g, T.zsír: 0g, Feh.: 1g, CH: 1g, Cuk: 0g, Só: 0,2g, Ca: 0,0mg	Sajtkrém natúr ⁷ E: 76kcal, Zsír: 8g, T.zsír: 5g, Feh.: 1g, CH: 0g, Cuk: 0g, Só: 0,2g, Ca: 29,6mg	Sajtkrém natúr ⁷ E: 76kcal, Zsír: 8g, T.zsír: 5g, Feh.: 1g, CH: 0g, Cuk: 0g, Só: 0,2g, Ca: 29,6mg	Sajtkrém natúr ⁷ E: 76kcal, Zsír: 8g, T.zsír: 5g, Feh.: 1g, CH: 0g, Cuk: 0g, Só: 0,2g, Ca: 29,6mg	Kifli ¹ E: 161kcal, Zsír: 2g, T.zsír: 0g, Feh.: 4g, CH: 31g, Cuk: 1g, Só: 0,8g, Ca: 0,0mg		
	TV paprika E: 4kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 1g, Cuk: 0g, Só: 0,0g, Ca: 0,0mg	Gépsonka ^{1,6,7} E: 32kcal, Zsír: 1g, T.zsír: 0g, Feh.: 5g, CH: 0g, Cuk: 0g, Só: 0,2g, Ca: 0,0mg	Diákcsemege ^{1,6,7} E: 45kcal, Zsír: 4g, T.zsír: 0g, Feh.: 2g, CH: 0g, Cuk: 0g, Só: 0,2g, Ca: 0,0mg	Sertéspárizsi ^{1,6,7} E: 39kcal, Zsír: 3g, T.zsír: 0g, Feh.: 2g, CH: 0g, Cuk: 0g, Só: 0,4g, Ca: 0,0mg			
	Az étlap változtatásainak jogát fenntartjuk, közzétesszük. Megértésüket köszönjük! Az étlap változtatásokért 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