

33. hét 2026. augusztus 10 - 2026. augusztus 14			Étlap			Óvoda		
Étkezés	2026.08.10 Hétfő	2026.08.11 Kedd	2026.08.12 Szerda	2026.08.13 Csütörtök	2026.08.14 Péntek			
Tízórai	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	Kakaó ⁷ E: 96kcal, Zsír: 2g, T.zsír: 0g, Feh.: 5g, CH: 13g, Cuk: 5g, Só: 0,0g, Ca: 171,0mg	Tej1,5% 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			
	Rozskenyér ¹ E: 131kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 4g, CH: 27g, Cuk: 0g, Só: 0,0g, 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	Foszlóskalács ^{1,3,7} E: 148kcal, Zsír: 3g, T.zsír: 0g, Feh.: 3g, CH: 26g, Cuk: 3g, Só: 0,4g, Ca: 0,0mg	Tökmagos kenyér ¹ E: 114kcal, Zsír: 1g, T.zsír: 0g, Feh.: 4g, CH: 21g, Cuk: 0g, Só: 0,4g, Ca: 0,0mg	Rozskenyér ¹ E: 105kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 3g, CH: 21g, Cuk: 0g, Só: 0,0g, Ca: 0,0mg			
	Kenőmájás ^{1,6,7} E: 127kcal, Zsír: 11g, T.zsír: 5g, Feh.: 6g, CH: 0g, Cuk: 0g, Só: 1,1g, 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		Vaj ⁷ E: 73kcal, Zsír: 8g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 0g, Cuk: 0g, Só: 0,0g, 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			
	Kígyóborka E: 2kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 0g, Cuk: 0g, Só: 0,0g, Ca: 0,0mg	Csirkemell sonka ^{1,6,7} E: 25kcal, Zsír: 1g, T.zsír: 0g, Feh.: 3g, CH: 0g, Cuk: 0g, Só: 0,5g, Ca: 0,0mg		Méz E: 33kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 8g, Cuk: 8g, Só: 0,0g, Ca: 0,0mg	Tojás karika ³ E: 31kcal, Zsír: 2g, T.zsír: 0g, Feh.: 3g, CH: 0g, 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			Paradicsom E: 4kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 1g, Cuk: 0g, Só: 0,0g, Ca: 0,0mg			
Ebéd	Gulyásleves (sertés) ^{1,3,7,9,10} E: 183kcal, Zsír: 8g, T.zsír: 0g, Feh.: 11g, CH: 15g, Cuk: 0g, Só: 0,1g, Ca: 0,0mg	Daragaluska-leves ^{1,3,9} E: 87kcal, Zsír: 2g, T.zsír: 0g, Feh.: 3g, CH: 15g, Cuk: 0g, Só: 0,1g, Ca: 0,0mg	Zöldbableves (tejfölös) ^{1,3,7,9,10} E: 135kcal, Zsír: 8g, T.zsír: 1g, Feh.: 3g, CH: 13g, Cuk: 0g, Só: 0,1g, Ca: 15,0mg	Tarhonyaleves ^{*1,3,7,9,10} E: 137kcal, Zsír: 7g, T.zsír: 0g, Feh.: 3g, CH: 15g, Cuk: 0g, Só: 0,2g, Ca: 0,0mg	Húsleves ^{1,3,9} E: 74kcal, Zsír: 3g, T.zsír: 0g, Feh.: 2g, CH: 10g, Cuk: 0g, Só: 0,0g, Ca: 0,0mg			
	Tejbegríz kukoricadarából ⁷ E: 245kcal, Zsír: 5g, T.zsír: 0g, Feh.: 9g, CH: 40g, Cuk: 15g, Só: 0,2g, Ca: 228,0mg	Sült virsli ⁶ E: 140kcal, Zsír: 12g, T.zsír: 0g, Feh.: 6g, CH: 1g, Cuk: 0g, Só: 1,2g, Ca: 0,0mg	Pulykapörkölt ¹ E: 152kcal, Zsír: 8g, T.zsír: 0g, Feh.: 13g, CH: 5g, Cuk: 0g, Só: 0,1g, Ca: 0,0mg	Tejszínes -kukoricás halragu ^{1,4,7} E: 215kcal, Zsír: 13g, T.zsír: 0g, Feh.: 12g, CH: 10g, Cuk: 0g, Só: 0,3g, Ca: 15,0mg	Bulguros húsgombóc (sertés) ^{1,3} E: 143kcal, Zsír: 7g, T.zsír: 0g, Feh.: 11g, CH: 9g, Cuk: 0g, Só: 0,2g, Ca: 0,0mg			
		Zöldborsófőzelék ^{1,3,7,9,10} E: 230kcal, Zsír: 6g, T.zsír: 0g, Feh.: 11g, CH: 32g, Cuk: 5g, Só: 0,2g, Ca: 28,5mg	Bulgur ¹ E: 259kcal, Zsír: 7g, T.zsír: 0g, Feh.: 7g, CH: 45g, Cuk: 2g, Só: 0,1g, Ca: 0,0mg	Tört burgonya E: 215kcal, Zsír: 5g, T.zsír: 0g, Feh.: 5g, CH: 33g, Cuk: 0g, Só: 0,0g, Ca: 0,0mg	Főtt burgonya 1/2 E: 94kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 3g, CH: 18g, 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	Csemege uborka E: 7kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 1g, Cuk: 0g, Só: 0,4g, Ca: 0,0mg		Paradicsom mártás ^{1,9} E: 195kcal, Zsír: 8g, T.zsír: 0g, Feh.: 2g, CH: 29g, Cuk: 15g, Só: 0,1g, Ca: 0,0mg			
		Szezonális gyümölcs E: 29kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 6g, Cuk: 0g, Só: 0,0g, 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 kifli ¹ E: 124kcal, Zsír: 2g, T.zsír: 0g, Feh.: 4g, CH: 23g, Cuk: 0g, Só: 0,5g, 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: 117kcal, Zsír: 1g, T.zsír: 0g, Feh.: 4g, CH: 22g, Cuk: 0g, Só: 0,5g, 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	Házi őszibarackos joghurt ⁷ E: 109kcal, Zsír: 4g, T.zsír: 2g, Feh.: 4g, CH: 15g, Cuk: 7g, Só: 0,3g, Ca: 120,0mg	Vajkrém ⁷ E: 76kcal, Zsír: 8g, T.zsír: 0g, Feh.: 1g, CH: 0g, Cuk: 0g, Só: 0,0g, Ca: 0,0mg	Snidlinges túrókrém ⁷ E: 30kcal, Zsír: 2g, T.zsír: 1g, Feh.: 3g, CH: 1g, Cuk: 0g, Só: 0,1g, Ca: 17,0mg	Zöldséges sajtkrém pirított napraforgó maggal ⁷ E: 76kcal, Zsír: 7g, T.zsír: 3g, Feh.: 1g, CH: 1g, Cuk: 0g, Só: 0,2g, Ca: 22,2mg			
	Zala felvágott E: 44kcal, Zsír: 4g, T.zsír: 0g, Feh.: 2g, CH: 0g, Cuk: 0g, Só: 0,2g, Ca: 0,0mg		AMMERLAND szeletelt sajt ⁷ E: 69kcal, Zsír: 5g, T.zsír: 0g, Feh.: 5g, CH: 0g, Cuk: 0g, Só: 0,2g, Ca: 0,0mg	TV paprika E: 4kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 1g, Cuk: 0g, Só: 0,0g, Ca: 0,0mg				
			Kígyóborka 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. 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. Szezám és abból készült termékek, 12. Kén-dioxid, 13. Puhatestűek, 14. Csillagfűrt, 15. Dióféléket tartalmazhat, 16. Földimogyorót tartalmazhat, 17. Szezámot tartalmazhat