

42. hét 2026. október 12 - 2026. október 16						Étlap						Óvoda					
Étkezés		2026.10.12 Hétfő		2026.10.13 Kedd		2026.10.14 Szerda		2026.10.15 Csütörtök		2026.10.16 Péntek							
Tízórai	Tej1,5% ⁷ E: 73kcal, Zsír: 2g, T.zsír: 0g, Feh.: 5g, CH: 8g, Cuk: 0g, Só: 0,0g, Ca: 171,0mg		Cukormentes gyümölcstea E: 0kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 0g, Cuk: 0g, Só: 0,0g, Ca: 0,0mg		Cukormentes gyümölcstea E: 0kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 0g, Cuk: 0g, Só: 0,0g, Ca: 0,0mg		Cukormentes gyümölcstea E: 0kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 0g, Cuk: 0g, Só: 0,0g, Ca: 0,0mg		Tej1,5% ⁷ E: 73kcal, Zsír: 2g, T.zsír: 0g, Feh.: 5g, CH: 8g, Cuk: 0g, Só: 0,0g, Ca: 171,0mg								
	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		TK formakenyér ¹ E: 94kcal, Zsír: 1g, T.zsír: 0g, Feh.: 3g, CH: 18g, Cuk: 0g, 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		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		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		Csicseriborsókrém ⁷ E: 57kcal, Zsír: 4g, T.zsír: 0g, Feh.: 3g, CH: 8g, Cuk: 0g, Só: 0,2g, Ca: 0,0mg								
	Szamóca jam E: 47kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 12g, Cuk: 10g, 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		Zala felvágott E: 44kcal, Zsír: 4g, T.zsír: 0g, Feh.: 2g, 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		TV paprika E: 4kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 1g, Cuk: 0g, Só: 0,0g, Ca: 0,0mg								
Ebéd	Tojásleves ^{1,3,7,9,10} E: 113kcal, Zsír: 6g, T.zsír: 0g, Feh.: 3g, CH: 10g, Cuk: 0g, Só: 0,1g, Ca: 0,0mg		Májgombóc leves (sertés) ^{1,3,4,6,7,9,10} E: 105kcal, Zsír: 5g, T.zsír: 0g, Feh.: 5g, CH: 8g, Cuk: 0g, Só: 0,6g, Ca: 0,0mg		Karfiolleves (tejfölös) ^{1,3,7,9,10} E: 113kcal, Zsír: 6g, T.zsír: 1g, Feh.: 3g, CH: 11g, Cuk: 0g, Só: 0,1g, Ca: 10,0mg		Húsleves ^{1,3,9} E: 74kcal, Zsír: 3g, T.zsír: 0g, Feh.: 2g, CH: 10g, Cuk: 0g, Só: 0,0g, Ca: 0,0mg		Sütőtökrém leves ^{1,3,7,9,10,15} E: 126kcal, Zsír: 7g, T.zsír: 0g, Feh.: 2g, CH: 14g, Cuk: 0g, Só: 0,0g, Ca: 5,0mg								
	Pincepörkölt ¹ E: 311kcal, Zsír: 12g, T.zsír: 0g, Feh.: 15g, CH: 31g, Cuk: 0g, Só: 0,2g, Ca: 0,0mg		Főtt virsli ⁶ E: 117kcal, Zsír: 10g, T.zsír: 0g, Feh.: 6g, CH: 1g, Cuk: 0g, Só: 1,2g, Ca: 0,0mg		Csirkemell pörkölt ¹ E: 162kcal, Zsír: 8g, T.zsír: 0g, Feh.: 16g, CH: 7g, Cuk: 0g, Só: 0,2g, Ca: 0,0mg		Párolt csirkemellfilé ^{1,3,7,9,10} E: 179kcal, Zsír: 6g, T.zsír: 0g, Feh.: 30g, CH: 1g, Cuk: 0g, Só: 0,3g, Ca: 0,0mg		Leves gyöngy ^{1,3,7} E: 57kcal, Zsír: 4g, T.zsír: 0g, Feh.: 1g, CH: 5g, Cuk: 0g, Só: 0,2g, Ca: 0,0mg								
	Ecetescékla E: 32kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 1g, CH: 7g, Cuk: 4g, Só: 0,6g, Ca: 0,0mg		Zöldborsófőzelék ^{1,3,7,9,10} E: 244kcal, Zsír: 7g, T.zsír: 0g, Feh.: 11g, CH: 33g, Cuk: 6g, Só: 0,2g, Ca: 28,5mg		Teljes kiörlésű tésztaköret ^{1,3} E: 271kcal, Zsír: 5g, T.zsír: 0g, Feh.: 12g, CH: 42g, Cuk: 0g, Só: 0,1g, Ca: 0,0mg		Pirított dara 1/2 adag ¹ E: 165kcal, Zsír: 4g, T.zsír: 0g, Feh.: 3g, CH: 28g, Cuk: 6g, Só: 0,0g, Ca: 0,0mg		Panírozott hal-rúd sütőben ^{1,2,3,4,6,7,9,10} E: 170kcal, Zsír: 10g, T.zsír: 0g, Feh.: 7g, CH: 12g, Cuk: 0g, Só: 0,6g, Ca: 0,0mg								
	Zabrudli ^{1,16,17} E: 37kcal, Zsír: 13g, T.zsír: 0g, Feh.: 1g, CH: 5g, Cuk: 0g, Só: 0,0g, Ca: 0,0mg		Szőlő E: 81kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 1g, CH: 18g, Cuk: 0g, Só: 0,0g, Ca: 0,0mg		Alma E: 28kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 6g, Cuk: 0g, Só: 0,0g, Ca: 0,0mg		Gyümölcsmártás ^{1,7,10,15,16,17} E: 162kcal, Zsír: 3g, T.zsír: 1g, Feh.: 2g, CH: 35g, Cuk: 11g, Só: 0,0g, Ca: 20,0mg		Kukoricás rizs ^{1,3,7,9,10} E: 279kcal, Zsír: 5g, T.zsír: 0g, Feh.: 6g, CH: 53g, Cuk: 0g, Só: 0,1g, Ca: 0,0mg								
Uzsonna	Rozskenyér ¹ E: 105kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 3g, CH: 21g, Cuk: 0g, Só: 0,0g, Ca: 0,0mg		Meggyes croissant ^{1,7,12} E: 152kcal, Zsír: 6g, T.zsír: 0g, Feh.: 2g, CH: 22g, Cuk: 6g, Só: 0,8g, Ca: 0,0mg		Kifli ¹ E: 161kcal, Zsír: 2g, T.zsír: 0g, Feh.: 4g, CH: 31g, Cuk: 1g, Só: 0,8g, 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								
	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		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								
	Gépsonka ^{1,6,7} E: 32kcal, Zsír: 1g, T.zsír: 0g, Feh.: 5g, CH: 0g, Cuk: 0g, Só: 0,2g, Ca: 0,0mg						Kígyóuborka E: 2kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 0g, Cuk: 0g, Só: 0,0g, Ca: 0,0mg		Piknik sonka E: 30kcal, Zsír: 2g, T.zsír: 0g, Feh.: 3g, CH: 0g, Cuk: 0g, Só: 0,2g, Ca: 0,0mg								
	Kígyóuborka 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. Szezámag és abból készült termékek, 12. Kén-dioxid, 13. Puhatestűek, 14. Csillagfűrt, 15. Dióféléket tartalmazhat, 16. Földimogyorót tartalmazhat, 17. Szezámagot tartalmazhat