

50. hét 2025. december 8 - 2025. december 13				Étlap		Óvoda	
Étkezés	2025.12.08 Hétfő	2025.12.09 Kedd	2025.12.10 Szerda	2025.12.11 Csütörtök	2025.12.12 Péntek	2025.12.13 Szombat	
Tízórai	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	Kakaó ⁷ E: 96kcal, 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	Cukormentes gyümölcsstea E: 0kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 0g, Cuk: 0g, Só: 0,0g	
	TK formakenyér ¹ E: 94kcal, Zsír: 1g, T.zsír: 0g, Feh.: 3g, CH: 18g, Cuk: 0g, Só: 0,4g	Márványstangli ^{1,3} E: 196kcal, Zsír: 4g, T.zsír: 0g, Feh.: 5g, CH: 34g, Cuk: 0g, Só: 0,5g	Fehér formakenyér ¹ E: 106kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 3g, CH: 22g, Cuk: 0g, Só: 0,6g	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	
	Ráma margarin E: 63kcal, Zsír: 7g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 0g, Cuk: 0g, Só: 0,5g		Házi halpástétom ^{3,4,7,10} E: 73kcal, Zsír: 7g, T.zsír: 2g, Feh.: 3g, CH: 1g, Cuk: 0g, Só: 0,3g	Vajkrém ⁷ E: 76kcal, Zsír: 8g, T.zsír: 0g, Feh.: 1g, CH: 0g, Cuk: 0g, Só: 0,0g	Snidlinges túrókrém ⁷ E: 30kcal, Zsír: 2g, T.zsír: 1g, Feh.: 3g, CH: 1g, Cuk: 0g, Só: 0,1g	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		Kígyóuborka E: 2kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 0g, Cuk: 0g, Só: 0,0g	Kápia paprika E: 6kcal, 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	
	Zöldpaprika E: 4kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 1g, Cuk: 0g, Só: 0,0g						
Ebéd	Palócleves sertésből ^{1,7} E: 198kcal, Zsír: 9g, T.zsír: 1g, Feh.: 12g, CH: 15g, Cuk: 0g, Só: 0,1g	Magyaros karfiolleves ^{1,3,7,9,10} E: 149kcal, Zsír: 3g, T.zsír: 0g, Feh.: 5g, CH: 23g, Cuk: 0g, Só: 0,0g	Zöldséges lebbencsleves ^{1,3,7,9,10} E: 134kcal, Zsír: 9g, T.zsír: 0g, Feh.: 3g, CH: 11g, Cuk: 0g, Só: 0,2g	Tojásleves ^{1,3,7,9,10} E: 89kcal, Zsír: 6g, T.zsír: 0g, Feh.: 2g, CH: 7g, Cuk: 0g, Só: 0,1g	Paradicsomleves ^{1,3,9} E: 78kcal, Zsír: 2g, T.zsír: 0g, Feh.: 2g, CH: 13g, Cuk: 1g, Só: 0,0g	Székelykáposzta sertés ^{1,7,12} E: 376kcal, Zsír: 24g, T.zsír: 3g, Feh.: 18g, CH: 20g, Cuk: 0g, Só: 1,8g	
	TK formakenyér ¹ E: 94kcal, Zsír: 1g, T.zsír: 0g, Feh.: 3g, CH: 18g, Cuk: 0g, Só: 0,4g	Eszterházi sertésragu ^{1,7,10} E: 190kcal, Zsír: 10g, T.zsír: 0g, Feh.: 12g, CH: 11g, Cuk: 1g, Só: 0,2g	Füstölt,főtt comb-tarja kockázva E: 79kcal, Zsír: 6g, T.zsír: 0g, Feh.: 6g, CH: 0g, Cuk: 0g, Só: 1,2g	Budapest módra csirke ¹ E: 163kcal, Zsír: 9g, T.zsír: 1g, Feh.: 14g, CH: 5g, Cuk: 0g, Só: 0,2g	Panirozott hal-rúd sütőben ^{1,2,3,4,6,7,9,10} E: 202kcal, Zsír: 14g, T.zsír: 0g, Feh.: 7g, CH: 12g, Cuk: 0g, Só: 0,6g	TK formakenyér ¹ E: 117kcal, Zsír: 1g, T.zsír: 0g, Feh.: 4g, CH: 22g, Cuk: 0g, Só: 0,5g	
	Mákos metélt ^{1,3,15,16,17} E: 356kcal, Zsír: 12g, T.zsír: 2g, Feh.: 11g, CH: 50g, Cuk: 10g, Só: 0,3g	Bulgur ¹ E: 241kcal, Zsír: 5g, T.zsír: 0g, Feh.: 7g, CH: 45g, Cuk: 2g, Só: 0,1g	Fejtett babfőzelék ^{1,7} E: 311kcal, Zsír: 7g, T.zsír: 1g, Feh.: 15g, CH: 45g, Cuk: 2g, Só: 0,1g	Főtt burgonya E: 170kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 5g, CH: 33g, Cuk: 0g, Só: 0,1g	Párolt rizs E: 254kcal, Zsír: 6g, T.zsír: 0g, Feh.: 4g, CH: 45g, Cuk: 0g, Só: 0,0g	Piros gyümölcsös müzliszelet ^{1,6,7,15,16,17} E: 73kcal, Zsír: 1g, T.zsír: 0g, Feh.: 1g, CH: 14g, Cuk: 0g, Só: 0,0g	
		Szezonális gyümölcs E: 24kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 5g, Cuk: 0g, Só: 0,0g		Szezonális gyümölcs E: 29kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 6g, Cuk: 0g, Só: 0,0g	Light-tartármártás ^{1,3,6,7,10,16} E: 123kcal, Zsír: 10g, T.zsír: 1g, Feh.: 1g, CH: 7g, Cuk: 3g, Só: 0,0g		
Uzsonna	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 kifli ¹ E: 124kcal, Zsír: 2g, T.zsír: 0g, Feh.: 4g, CH: 23g, Cuk: 0g, Só: 0,5g	Kakaós csiga/ kelt ^{1,3} E: 252kcal, Zsír: 4g, T.zsír: 0g, Feh.: 5g, CH: 47g, Cuk: 0g, Só: 0,4g	TK formakenyér ¹ E: 94kcal, Zsír: 1g, T.zsír: 0g, Feh.: 3g, CH: 18g, Cuk: 0g, Só: 0,4g	Túrós batyu ^{1,7} E: 169kcal, Zsír: 3g, T.zsír: 0g, Feh.: 5g, CH: 28g, Cuk: 6g, Só: 0,3g	
	Natúr kocka sajt ⁷ E: 42kcal, Zsír: 3g, T.zsír: 0g, Feh.: 2g, CH: 1g, Cuk: 0g, Só: 0,3g	Ráma margarin E: 63kcal, Zsír: 7g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 0g, Cuk: 0g, Só: 0,5g	Gyümölcsös joghurt 125g ⁷ E: 115kcal, Zsír: 1g, T.zsír: 0g, Feh.: 4g, CH: 22g, Cuk: 0g, Só: 0,0g		Delma margarin ⁷ E: 35kcal, Zsír: 4g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 0g, Cuk: 0g, Só: 0,0g		
		Sertéspárizsi ^{1,6,7} E: 39kcal, Zsír: 3g, T.zsír: 0g, Feh.: 2g, CH: 0g, Cuk: 0g, Só: 0,4g			Francia Baromfi szelet ^{1,6,7} E: 35kcal, Zsír: 3g, T.zsír: 0g, Feh.: 2g, CH: 0g, Cuk: 0g, Só: 0,5g		
		Paradicsom E: 4kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 1g, Cuk: 0g, Só: 0,0g			Paradicsom E: 4kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 1g, Cuk: 0g, Só: 0,0g		

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