

7. hét 2026. február 9 - 2026. február 13

Étlap

Óvoda

Étkezés	2026.02.09 Hétfő	2026.02.10 Kedd	2026.02.11 Szerda	2026.02.12 Csütörtök	2026.02.13 Péntek
Tízórai	Cukormentes gyümölcs tea E: 0kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 0g, Cuk: 0g, Só: 0,0g	Cukormentes gyümölcs tea E: 0kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 0g, Cuk: 0g, Só: 0,0g	Kakaó⁷ E: 96kcal, Zsír: 2g, T.zsír: 0g, Feh.: 5g, CH: 13g, Cuk: 5g, Só: 0,0g	Tej1,5%⁷ E: 73kcal, Zsír: 2g, T.zsír: 0g, Feh.: 5g, CH: 8g, Cuk: 0g, Só: 0,0g	Cukormentes gyümölcs tea E: 0kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 0g, Cuk: 0g, Só: 0,0g
	TK formakenyér¹ E: 94kcal, Zsír: 1g, T.zsír: 0g, Feh.: 3g, CH: 18g, Cuk: 0g, Só: 0,4g	Tökmagos kenyér¹ E: 86kcal, Zsír: 1g, T.zsír: 0g, Feh.: 3g, CH: 16g, Cuk: 0g, Só: 0,3g	Foszlóskalács^{1,3,7} E: 148kcal, Zsír: 3g, T.zsír: 0g, Feh.: 3g, CH: 26g, Cuk: 3g, Só: 0,4g	Rozskenyér¹ E: 105kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 3g, CH: 21g, Cuk: 0g, Só: 0,0g	TK formakenyér¹ E: 94kcal, Zsír: 1g, T.zsír: 0g, Feh.: 3g, CH: 18g, Cuk: 0g, Só: 0,4g
	Körözött^{3,7,10} E: 47kcal, Zsír: 4g, T.zsír: 0g, Feh.: 21g, CH: 1g, Cuk: 0g, Só: 0,0g	Lenmagos házi tonhalkrém^{3,4,10} E: 51kcal, Zsír: 4g, T.zsír: 0g, Feh.: 2g, CH: 1g, Cuk: 0g, Só: 0,1g	Karalábé hasáb E: 12kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 1g, CH: 2g, Cuk: 0g, Só: 0,0g	Áfonya jam E: 12kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 3g, Cuk: 2g, Só: 0,0g	Petrezselymes tojáskrém^{1,3,7,10} E: 34kcal, Zsír: 3g, T.zsír: 0g, Feh.: 1g, CH: 0g, Cuk: 0g, Só: 0,1g
	Paradicsom E: 4kcal, 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			TV paprika E: 4kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 1g, Cuk: 0g, Só: 0,0g
Ebéd	Tarhonyaleves^{*1,3,7,9,10} E: 156kcal, Zsír: 7g, T.zsír: 0g, Feh.: 3g, CH: 18g, Cuk: 0g, Só: 0,2g	Zabgaluska leves^{1,3,7,9,10} E: 85kcal, Zsír: 4g, T.zsír: 0g, Feh.: 2g, CH: 10g, Cuk: 0g, Só: 0,1g	Magyaros burgonyaleves^{1,3,7,9,10} E: 111kcal, Zsír: 5g, T.zsír: 0g, Feh.: 2g, CH: 13g, Cuk: 0g, Só: 0,0g	Halgaluska leves^{1,3,4,7,9,10} E: 116kcal, Zsír: 8g, T.zsír: 1g, Feh.: 6g, CH: 5g, Cuk: 0g, Só: 0,3g	Csontleves^{1,3,7,9,10} E: 96kcal, Zsír: 4g, T.zsír: 0g, Feh.: 3g, CH: 13g, Cuk: 0g, Só: 0,1g
	Bundásmackó (baromfi)^{1,3,6,17} E: 120kcal, Zsír: 6g, T.zsír: 0g, Feh.: 5g, CH: 9g, Cuk: 0g, Só: 0,5g	Budapest csirkeragu¹ E: 212kcal, Zsír: 13g, T.zsír: 0g, Feh.: 15g, CH: 6g, Cuk: 0g, Só: 0,1g	Vadas pulykatokány^{1,7,9,10} E: 166kcal, Zsír: 9g, T.zsír: 1g, Feh.: 10g, CH: 10g, Cuk: 3g, Só: 0,1g	Szárnyas vagdalt kölessele^{1,3} E: 112kcal, Zsír: 3g, T.zsír: 0g, Feh.: 11g, CH: 9g, Cuk: 0g, Só: 0,2g	Brokkolis-tejszínes csirkemell csíkok^{1,7,15} E: 181kcal, Zsír: 10g, T.zsír: 0g, Feh.: 17g, CH: 5g, Cuk: 0g, Só: 0,2g
	Finomfőzelék^{1,3,7,9,10} E: 233kcal, Zsír: 7g, T.zsír: 0g, Feh.: 9g, CH: 33g, Cuk: 8g, Só: 0,1g	Barna rizs E: 197kcal, Zsír: 6g, T.zsír: 0g, Feh.: 3g, CH: 33g, Cuk: 0g, Só: 0,1g	TK. Köret tészta^{1,3} E: 197kcal, Zsír: 4g, T.zsír: 0g, Feh.: 9g, CH: 30g, Cuk: 0g, Só: 0,1g	Lencsefőzelék^{1,7,10} E: 317kcal, Zsír: 8g, T.zsír: 1g, Feh.: 17g, CH: 43g, Cuk: 2g, Só: 0,3g	Bulgur¹ E: 303kcal, Zsír: 8g, T.zsír: 0g, Feh.: 9g, CH: 53g, Cuk: 2g, Só: 0,1g
	Vörösfenyő joghurtos müzliszelet^{1,6,7,15,16,17} E: 67kcal, Zsír: 2g, T.zsír: 0g, Feh.: 1g, CH: 13g, Cuk: 5g, Só: 0,0g	Szezonális gyümölcs E: 48kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 10g, Cuk: 0g, Só: 0,0g	Szezonális gyümölcs E: 29kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 6g, Cuk: 0g, Só: 0,0g		
Uzsonna	Félbarna kenyér¹ E: 102kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 3g, CH: 21g, Cuk: 0g, Só: 0,6g	TK formakenyér¹ E: 94kcal, Zsír: 1g, T.zsír: 0g, Feh.: 3g, CH: 18g, Cuk: 0g, Só: 0,4g	TK formakenyér¹ E: 94kcal, Zsír: 1g, T.zsír: 0g, Feh.: 3g, CH: 18g, Cuk: 0g, Só: 0,4g	TK formakenyér¹ E: 94kcal, Zsír: 1g, T.zsír: 0g, Feh.: 3g, CH: 18g, Cuk: 0g, Só: 0,4g	Sajtos perec^{1,7} E: 199kcal, Zsír: 5g, T.zsír: 0g, Feh.: 6g, CH: 31g, Cuk: 4g, Só: 0,4g
	Vaj⁷ E: 73kcal, Zsír: 8g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 0g, Cuk: 0g, Só: 0,0g	Sajtkrém natúr⁷ E: 76kcal, Zsír: 8g, T.zsír: 5g, Feh.: 1g, CH: 0g, Cuk: 0g, Só: 0,2g	Zöldséges sajtkrém pirított napraforgó maggal⁷ E: 76kcal, Zsír: 8g, T.zsír: 3g, Feh.: 1g, CH: 1g, Cuk: 0g, Só: 0,2g	Sajtkrém natúr⁷ E: 76kcal, Zsír: 8g, T.zsír: 5g, Feh.: 1g, CH: 0g, Cuk: 0g, Só: 0,2g	
	Csirkemell sonka^{1,6,7} E: 25kcal, Zsír: 1g, T.zsír: 0g, Feh.: 3g, CH: 0g, Cuk: 0g, Só: 0,5g	Baromfipárizsi^{1,6,7} E: 49kcal, Zsír: 4g, T.zsír: 0g, Feh.: 2g, CH: 1g, Cuk: 0g, Só: 0,0g		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	

Az étlapváltoztatás jogát fenntartjuk, közzéteszük. 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