

ÓVODA

Étlap

2026. szeptember 28 - 2026. október 4

| Étkezés           | 2026.09.28<br>Hétfő                                                                                                                 | 2026.09.29<br>Kedd                                                                                                                                     | 2026.09.30<br>Szerda                                                                                                                  | 2026.10.01<br>Csütörtök                                                                                                                 | 2026.10.02<br>Péntek                                                                                                           | 2026.10.03<br>Szombat | 2026.10.04<br>Vasárnap |
|-------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------|------------------------|
| Tízórai           | Magyaros vajkrém <sup>7</sup><br><small>E: 38kcal, Zsír: 4g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 1g, H.Cuk: 0g, Só: 0,0g</small>              | Tej, kalács <sup>1,3,7</sup><br><small>E: 218kcal, Zsír: 6g, T.zsír: 2g, Feh.: 9g, CH: 31g, H.Cuk: 9g, Só: 0,5g</small>                                | Teljes kiőrlésű kenyér <sup>1</sup><br><small>E: 79kcal, Zsír: 1g, T.zsír: 0g, Feh.: 3g, CH: 15g, H.Cuk: 0g, Só: 0,5g</small>         | Bundás kenyér <sup>1,3,7</sup><br><small>E: 273kcal, Zsír: 15g, T.zsír: 0g, Feh.: 13g, CH: 20g, H.Cuk: 0g, Só: 0,5g</small>             | Kakaó ital <sup>7</sup><br><small>E: 114kcal, Zsír: 3g, T.zsír: 2g, Feh.: 6g, CH: 15g, H.Cuk: 9g, Só: 0,3g</small>             |                       |                        |
|                   | Tej, UHT (1,5 % ) <sup>7</sup><br><small>E: 88kcal, Zsír: 3g, T.zsír: 2g, Feh.: 6g, CH: 9g, H.Cuk: 9g, Só: 0,3g</small>             |                                                                                                                                                        | Párizsikrém <sup>10</sup><br><small>E: 28kcal, Zsír: 2g, T.zsír: 0g, Feh.: 1g, CH: 1g, H.Cuk: 0g, Só: 0,2g</small>                    | Tea<br><small>E: 32kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 7g, H.Cuk: 7g, Só: 0,0g</small>                                            | Kifli (44 G) <sup>1,7</sup><br><small>E: 123kcal, Zsír: 1g, T.zsír: 0g, Feh.: 4g, CH: 26g, H.Cuk: 0g, Só: 0,6g</small>         |                       |                        |
|                   | teljesörlésű kenyér <sup>1</sup><br><small>E: 105kcal, Zsír: 1g, T.zsír: 0g, Feh.: 4g, CH: 19g, H.Cuk: 0g, Só: 0,6g</small>         |                                                                                                                                                        | Tej <sup>7</sup><br><small>E: 88kcal, Zsír: 3g, T.zsír: 2g, Feh.: 6g, CH: 9g, H.Cuk: 9g, Só: 0,3g</small>                             |                                                                                                                                         | Liga margarin 20% Zsírtartalmú<br><small>E: 36kcal, Zsír: 4g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 0g, H.Cuk: 0g, Só: 0,2g</small>        |                       |                        |
|                   | paradicsom<br><small>E: 4kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 1g, CH: 1g, H.Cuk: 0g, Só: 0,0g</small>                                  |                                                                                                                                                        | paprika<br><small>E: 10kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 1g, CH: 2g, H.Cuk: 0g, Só: 0,0g</small>                                      |                                                                                                                                         |                                                                                                                                |                       |                        |
| Ebéd              | Almaleves <sup>1</sup><br><small>E: 142kcal, Zsír: 6g, T.zsír: 0g, Feh.: 2g, CH: 19g, H.Cuk: 14g, Só: 0,2g</small>                  | Zöldségleves <sup>1,9</sup><br><small>E: 137kcal, Zsír: 10g, T.zsír: 0g, Feh.: 2g, CH: 9g, H.Cuk: 1g, Só: 0,1g</small>                                 | Csirkebecsinált leves <sup>1,9</sup><br><small>E: 126kcal, Zsír: 4g, T.zsír: 0g, Feh.: 15g, CH: 6g, H.Cuk: 0g, Só: 0,2g</small>       | Fokhagymakrémleves zsemlekockával <sup>1</sup><br><small>E: 57kcal, Zsír: 3g, T.zsír: 0g, Feh.: 1g, CH: 7g, H.Cuk: 0g, Só: 0,0g</small> | Csontleves <sup>1,3</sup><br><small>E: 91kcal, Zsír: 1g, T.zsír: 0g, Feh.: 2g, CH: 8g, H.Cuk: 0g, Só: 0,1g</small>             |                       |                        |
|                   | Szárnyasrizottó bulgurral <sup>7</sup><br><small>E: 442kcal, Zsír: 12g, T.zsír: 0g, Feh.: 32g, CH: 53g, H.Cuk: 0g, Só: 0,5g</small> | Alma<br><small>E: 82kcal, Zsír: 1g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 17g, H.Cuk: 19g, Só: 0,0g</small>                                                        | Gránátos (burgonyás) kocka <sup>1,3</sup><br><small>E: 368kcal, Zsír: 9g, T.zsír: 0g, Feh.: 11g, CH: 57g, H.Cuk: 0g, Só: 0,4g</small> | Mexikói sertésragu<br><small>E: 245kcal, Zsír: 7g, T.zsír: 0g, Feh.: 12g, CH: 4g, H.Cuk: 0g, Só: 0,2g</small>                           | Sertéssült (comb) <sup>9</sup><br><small>E: 164kcal, Zsír: 9g, T.zsír: 0g, Feh.: 17g, CH: 1g, H.Cuk: 0g, Só: 0,2g</small>      |                       |                        |
|                   | Céklasaláta<br><small>E: 29kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 1g, CH: 6g, H.Cuk: 2g, Só: 0,1g</small>                                | Székelykáposzta <sup>1,7</sup><br><small>E: 281kcal, Zsír: 13g, T.zsír: 0g, Feh.: 18g, CH: 21g, H.Cuk: 0g, Só: 0,2g</small>                            | Uborkasaláta<br><small>E: 50kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 1g, CH: 11g, H.Cuk: 10g, Só: 0,0g</small>                               | Párolt rizs<br><small>E: 249kcal, Zsír: 1g, T.zsír: 0g, Feh.: 5g, CH: 54g, H.Cuk: 0g, Só: 0,0g</small>                                  | Sárgaborsó főzelék <sup>1</sup><br><small>E: 244kcal, Zsír: 5g, T.zsír: 0g, Feh.: 14g, CH: 36g, H.Cuk: 0g, Só: 0,0g</small>    |                       |                        |
|                   |                                                                                                                                     | Kenyér (félbarna) <sup>1</sup><br><small>E: 78kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 3g, CH: 14g, H.Cuk: 0g, Só: 0,3g</small>                               |                                                                                                                                       |                                                                                                                                         | teljesörlésű kenyér <sup>1</sup><br><small>E: 105kcal, Zsír: 1g, T.zsír: 0g, Feh.: 4g, CH: 19g, H.Cuk: 0g, Só: 0,6g</small>    |                       |                        |
| Uzsonna           | Körte<br><small>E: 32kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 7g, H.Cuk: 0g, Só: 0,0g</small>                                      | Zsemle, főtt tojás , liga margarin, uborka <sup>1,3,6</sup><br><small>E: 152kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 1g, Feh.: 7g, CH: 16g, H.Cuk: 0g, Só: 0,6g</small> | Medvehagymás túrókrém <sup>7</sup><br><small>E: 53kcal, Zsír: 3g, T.zsír: 2g, Feh.: 5g, CH: 1g, H.Cuk: 0g, Só: 0,0g</small>           | Sajtkrém örlt köményes házi<br><small>E: 46kcal, Zsír: 4g, T.zsír: 2g, Feh.: 2g, CH: 1g, H.Cuk: 1g, Só: 0,3g</small>                    | Trappista sajt <sup>7</sup><br><small>E: 36kcal, Zsír: 3g, T.zsír: 2g, Feh.: 2g, CH: 0g, H.Cuk: 0g, Só: 0,2g</small>           |                       |                        |
|                   | Túrós táska (50 G) <sup>1,7</sup><br><small>E: 212kcal, Zsír: 4g, T.zsír: 2g, Feh.: 9g, CH: 34g, H.Cuk: 4g, Só: 0,8g</small>        |                                                                                                                                                        | Vizes zsemle (54 G) <sup>1</sup><br><small>E: 149kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 5g, CH: 31g, H.Cuk: 0g, Só: 0,0g</small>           | Teljes kiőrlésű zsemle 54 GR <sup>1,6</sup><br><small>E: 80kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 3g, CH: 15g, H.Cuk: 0g, Só: 0,4g</small>   | Liga margarin 20% Zsírtartalmú<br><small>E: 18kcal, Zsír: 2g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 0g, H.Cuk: 0g, Só: 0,1g</small>        |                       |                        |
|                   |                                                                                                                                     |                                                                                                                                                        |                                                                                                                                       | Uborka/kigyó/<br><small>E: 6kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 1g, CH: 1g, H.Cuk: 1g, Só: 0,0g</small>                                   | Császárzsemle (44 G) <sup>1,7</sup><br><small>E: 149kcal, Zsír: 2g, T.zsír: 0g, Feh.: 2g, CH: 10g, H.Cuk: 0g, Só: 0,2g</small> |                       |                        |
|                   |                                                                                                                                     |                                                                                                                                                        |                                                                                                                                       |                                                                                                                                         | kaliforniai paprika<br><small>E: 6kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 1g, H.Cuk: 0g, Só: 0,0g</small>                    |                       |                        |
| Energia:          | 1 091,76kcal                                                                                                                        | 948,42kcal                                                                                                                                             | 950,12kcal                                                                                                                            | 986,00kcal                                                                                                                              | 1 086,27kcal                                                                                                                   | kcal                  | kcal                   |
| Zsír:             | 30,74g                                                                                                                              | 36,56g                                                                                                                                                 | 22,78g                                                                                                                                | 29,85g                                                                                                                                  | 30,53g                                                                                                                         | g                     | g                      |
| Telített zsírsav: | 3,64g                                                                                                                               | 3,21g                                                                                                                                                  | 3,59g                                                                                                                                 | 2,67g                                                                                                                                   | 3,86g                                                                                                                          | g                     | g                      |
| Fehérje:          | 53,84g                                                                                                                              | 40,15g                                                                                                                                                 | 46,74g                                                                                                                                | 36,28g                                                                                                                                  | 51,50g                                                                                                                         | g                     | g                      |
| Szénhidrát:       | 148,38g                                                                                                                             | 109,05g                                                                                                                                                | 133,23g                                                                                                                               | 109,01g                                                                                                                                 | 116,91g                                                                                                                        | g                     | g                      |
| Hozzáadott cukor: | 29,04g                                                                                                                              | 29,18g                                                                                                                                                 | 19,51g                                                                                                                                | 9,38g                                                                                                                                   | 9,72g                                                                                                                          | g                     | g                      |
| Só:               | 2,49g                                                                                                                               | 1,74g                                                                                                                                                  | 1,57g                                                                                                                                 | 1,42g                                                                                                                                   | 2,48g                                                                                                                          | g                     | g                      |
| Ca:               | 375,24mg                                                                                                                            | 344,40mg                                                                                                                                               | 345,34mg                                                                                                                              | 192,65mg                                                                                                                                | 372,20mg                                                                                                                       | mg                    | mg                     |

**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. Szezámgyógyszert és abból készült termékek 12. Kén-dioxid 13. Puhatestűek 14. Csillagfürt