

Óvoda

Étlap

2026. augusztus 3 - 2026. augusztus 7

| Étkezés           | 2026.08.03<br>Hétfő                                                                                                  | 2026.08.04<br>Kedd                                                                                                   | 2026.08.05<br>Szerda                                                                                                 | 2026.08.06<br>Csütörtök                                                                                              | 2026.08.07<br>Péntek                                                                                                   |
|-------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Tízórai           | Citromos tea<br>E: 34kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 7g, Só: 0,0g, Ca: 0,0mg                               | Vaniliás tej <sup>7</sup><br>E: 125kcal, Zsír: 6g, T.zsír: 3g, Feh.: 7g, CH: 12g, Só: 0,2g, Ca: 240,0mg              | Tej <sup>7</sup><br>E: 97kcal, Zsír: 3g, T.zsír: 2g, Feh.: 7g, CH: 11g, Só: 0,3g, Ca: 228,0mg                        | Tej <sup>7</sup><br>E: 97kcal, Zsír: 3g, T.zsír: 2g, Feh.: 7g, CH: 11g, Só: 0,3g, Ca: 228,0mg                        | Limonádé<br>E: 34kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 7g, Só: 0,0g, Ca: 0,0mg                                     |
|                   | Reszelt sajt <sup>7</sup><br>E: 56kcal, Zsír: 4g, T.zsír: 2g, Feh.: 4g, CH: 0g, Só: 0,2g, Ca: 103,4mg                | Margarin<br>E: 37kcal, Zsír: 4g, T.zsír: 1g, Feh.: 0g, CH: 0g, Só: 0,0g, Ca: 0,0mg                                   | Vaj <sup>7</sup><br>E: 36kcal, Zsír: 4g, T.zsír: 2g, Feh.: 0g, CH: 0g, Só: 0,0g, Ca: 0,0mg                           | Fahéjas csiga<br>E: 192kcal, Zsír: 3g, T.zsír: 0g, Feh.: 4g, CH: 36g, Só: 0,3g, Ca: 0,0mg                            | Tojáskrém <sup>3,7,10</sup><br>E: 127kcal, Zsír: 11g, T.zsír: 3g, Feh.: 6g, CH: 1g, Só: 0,3g, Ca: 4,0mg                |
|                   | Margarin<br>E: 37kcal, Zsír: 4g, T.zsír: 1g, Feh.: 0g, CH: 0g, Só: 0,0g, Ca: 0,0mg                                   | Kifli <sup>1,3</sup><br>E: 167kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 6g, CH: 33g, Só: 0,7g, Ca: 0,0mg                     | Kenyér, teljes kiőrlésű <sup>1,3,7</sup><br>E: 118kcal, Zsír: 1g, T.zsír: 0g, Feh.: 5g, CH: 23g, Só: 0,5g, Ca: 0,0mg |                                                                                                                      | Kenyér, teljes kiőrlésű <sup>1,3,7</sup><br>E: 118kcal, Zsír: 1g, T.zsír: 0g, Feh.: 5g, CH: 23g, Só: 0,5g, Ca: 0,0mg   |
|                   | Kenyér, teljes kiőrlésű <sup>1,3,7</sup><br>E: 118kcal, Zsír: 1g, T.zsír: 0g, Feh.: 5g, CH: 23g, Só: 0,5g, Ca: 0,0mg |                                                                                                                      | extradzssem<br>E: 27kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 6g, Só: 0,0g, Ca: 0,0mg                                |                                                                                                                      |                                                                                                                        |
| Ebéd              | Káposztaleves <sup>6,7,9</sup><br>E: 156kcal, Zsír: 8g, T.zsír: 2g, Feh.: 5g, CH: 16g, Só: 0,9g, Ca: 20,0mg          | Reszelttészta - leves <sup>1,3,5</sup><br>E: 111kcal, Zsír: 6g, T.zsír: 1g, Feh.: 3g, CH: 11g, Só: 0,9g, Ca: 0,0mg   | Fahéjas szilvaleves <sup>1,7</sup><br>E: 131kcal, Zsír: 6g, T.zsír: 1g, Feh.: 1g, CH: 17g, Só: 0,0g, Ca: 20,0mg      | Rántott sertésszelet <sup>1,3</sup><br>E: 285kcal, Zsír: 20g, T.zsír: 2g, Feh.: 13g, CH: 12g, Só: 0,9g, Ca: 0,0mg    | Palócleves <sup>1,7</sup><br>E: 258kcal, Zsír: 18g, T.zsír: 2g, Feh.: 11g, CH: 9g, Só: 0,4g, Ca: 40,0mg                |
|                   | Sajtos-tejfölös szelet <sup>1,7</sup><br>E: 183kcal, Zsír: 12g, T.zsír: 3g, Feh.: 14g, CH: 4g, Só: 1,0g, Ca: 90,0mg  | Rakott karfiol <sup>7</sup><br>E: 294kcal, Zsír: 13g, T.zsír: 2g, Feh.: 16g, CH: 24g, Só: 1,0g, Ca: 40,0mg           | Debreceni aprópecsenye<br>E: 160kcal, Zsír: 10g, T.zsír: 1g, Feh.: 13g, CH: 3g, Só: 0,9g, Ca: 0,0mg                  | Gyümölcsle<br>E: 77kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 18g, Só: 0,0g, Ca: 0,0mg                                | Grízes tészta baracklekvárral <sup>1</sup><br>E: 286kcal, Zsír: 2g, T.zsír: 0g, Feh.: 7g, CH: 58g, Só: 0,5g, Ca: 0,0mg |
|                   | Párolt rizs<br>E: 202kcal, Zsír: 4g, T.zsír: 1g, Feh.: 4g, CH: 37g, Só: 0,4g, Ca: 0,0mg                              | gyümölcs<br>E: 21kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 4g, Só: 0,0g, Ca: 0,0mg                                   | Forgatott burgonya<br>E: 143kcal, Zsír: 3g, T.zsír: 0g, Feh.: 3g, CH: 25g, Só: 0,5g, Ca: 0,0mg                       | Karottás rizs<br>E: 214kcal, Zsír: 3g, T.zsír: 0g, Feh.: 4g, CH: 40g, Só: 0,1g, Ca: 0,0mg                            |                                                                                                                        |
|                   |                                                                                                                      |                                                                                                                      | Uborkasaláta<br>E: 27kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 1g, CH: 6g, Só: 0,8g, Ca: 0,0mg                               |                                                                                                                      |                                                                                                                        |
| Uzsonna           | Kifli <sup>1,3</sup><br>E: 167kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 6g, CH: 33g, Só: 0,7g, Ca: 0,0mg                     | Tavaszi felvágott <sup>6</sup><br>E: 55kcal, Zsír: 4g, T.zsír: 2g, Feh.: 3g, CH: 1g, Só: 0,6g, Ca: 0,0mg             | Kifli <sup>1,3</sup><br>E: 167kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 6g, CH: 33g, Só: 0,7g, Ca: 0,0mg                     | Pulykamell sonka<br>E: 33kcal, Zsír: 1g, T.zsír: 0g, Feh.: 5g, CH: 1g, Só: 0,6g, Ca: 0,0mg                           | Háztartási keksz <sup>1,3,7</sup><br>E: 248kcal, Zsír: 4g, T.zsír: 1g, Feh.: 6g, CH: 47g, Só: 0,5g, Ca: 0,0mg          |
|                   | Túródesszert <sup>5,7</sup><br>E: 109kcal, Zsír: 6g, T.zsír: 5g, Feh.: 3g, CH: 12g, Só: 0,0g, Ca: 0,0mg              | Margarin<br>E: 37kcal, Zsír: 4g, T.zsír: 1g, Feh.: 0g, CH: 0g, Só: 0,0g, Ca: 0,0mg                                   | kockasajt <sup>7</sup><br>E: 34kcal, Zsír: 3g, T.zsír: 0g, Feh.: 2g, CH: 1g, Só: 0,0g, Ca: 0,0mg                     | Margarin<br>E: 37kcal, Zsír: 4g, T.zsír: 1g, Feh.: 0g, CH: 0g, Só: 0,0g, Ca: 0,0mg                                   | gyümölcs<br>E: 21kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 4g, Só: 0,0g, Ca: 0,0mg                                     |
|                   |                                                                                                                      | Kenyér, teljes kiőrlésű <sup>1,3,7</sup><br>E: 118kcal, Zsír: 1g, T.zsír: 0g, Feh.: 5g, CH: 23g, Só: 0,5g, Ca: 0,0mg | gyümölcs<br>E: 21kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 4g, Só: 0,0g, Ca: 0,0mg                                   | Kenyér, teljes kiőrlésű <sup>1,3,7</sup><br>E: 118kcal, Zsír: 1g, T.zsír: 0g, Feh.: 5g, CH: 23g, Só: 0,5g, Ca: 0,0mg |                                                                                                                        |
|                   |                                                                                                                      |                                                                                                                      |                                                                                                                      | zöldség<br>E: 4kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 1g, Só: 0,0g, Ca: 0,0mg                                     |                                                                                                                        |
| Energia:          | 1 061,62kcal                                                                                                         | 964,28kcal                                                                                                           | 933,61kcal                                                                                                           | 1 084,89kcal                                                                                                         | 1 092,42kcal                                                                                                           |
| Zsír:             | 38,64g                                                                                                               | 37,98g                                                                                                               | 30,51g                                                                                                               | 35,06g                                                                                                               | 35,64g                                                                                                                 |
| Telített zsírsav: | 13,84g                                                                                                               | 9,99g                                                                                                                | 5,78g                                                                                                                | 5,52g                                                                                                                | 5,85g                                                                                                                  |
| Fehérje:          | 39,60g                                                                                                               | 38,94g                                                                                                               | 36,64g                                                                                                               | 39,03g                                                                                                               | 35,17g                                                                                                                 |
| Szénhidrát:       | 133,82g                                                                                                              | 108,23g                                                                                                              | 123,13g                                                                                                              | 147,77g                                                                                                              | 150,21g                                                                                                                |
| Só:               | 3,72g                                                                                                                | 3,84g                                                                                                                | 2,86g                                                                                                                | 3,56g                                                                                                                | 2,25g                                                                                                                  |
| Ca (tej):         | 213,40mg                                                                                                             | 280,00mg                                                                                                             | 248,00mg                                                                                                             | 228,00mg                                                                                                             | 44,00mg                                                                                                                |

**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

A változás jogát fenntartjuk!