

Óvoda

Étlap

2026. szeptember 21 - 2026. szeptember 25

| Étkezés           | 2026.09.21<br>Hétfő                                                                                                                                                                                                                                                                                                 | 2026.09.22<br>Kedd                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                | 2026.09.23<br>Szerda                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               | 2026.09.24<br>Csütörtök                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          | 2026.09.25<br>Péntek                                                                                                                                                                                                                                                                                                |
|-------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Tízórai           | Tej <sup>7</sup><br>E: 97kcal, Zsír: 3g, T.zsír: 2g, Feh.: 7g, CH: 11g, Só: 0,3g, Ca: 228,0mg<br>Kakaós csiga <sup>1,3,7</sup><br>E: 202kcal, Zsír: 4g, T.zsír: 0g, Feh.: 5g, CH: 38g, Só: 0,1g, Ca: 0,0mg                                                                                                          | Zabkása almával és mazsolával <sup>1,7</sup><br>E: 203kcal, Zsír: 8g, T.zsír: 4g, Feh.: 8g, CH: 25g, Só: 0,3g, Ca: 240,0mg                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        | Citromos tea<br>E: 34kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 7g, Só: 0,0g, Ca: 0,0mg<br>Baromfi párizsi <sup>6</sup><br>E: 42kcal, Zsír: 3g, T.zsír: 1g, Feh.: 3g, CH: 1g, Só: 0,4g, Ca: 0,0mg<br>Margarin<br>E: 37kcal, Zsír: 4g, T.zsír: 1g, Feh.: 0g, CH: 0g, Só: 0,0g, Ca: 0,0mg<br>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<br>zöldség<br>E: 4kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 1g, Só: 0,0g, Ca: 0,0mg | Tejeskávé <sup>7</sup><br>E: 145kcal, Zsír: 4g, T.zsír: 2g, Feh.: 5g, CH: 21g, Só: 0,2g, Ca: 180,0mg<br>Briós <sup>1,3,7</sup><br>E: 172kcal, Zsír: 4g, T.zsír: 2g, Feh.: 5g, CH: 30g, Só: 0,4g, Ca: 0,0mg                                                                                                                                                                                                                       | Citromos tea<br>E: 34kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 7g, Só: 0,0g, Ca: 0,0mg<br>Tejfölös túrókrém <sup>7</sup><br>E: 43kcal, Zsír: 3g, T.zsír: 1g, Feh.: 3g, CH: 1g, Só: 0,1g, Ca: 23,0mg<br>Zsemle <sup>1,3,7</sup><br>E: 152kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 1g, CH: 32g, Só: 0,6g, Ca: 0,0mg          |
| Ebéd              | Paradicsomleves <sup>1,3,9</sup><br>E: 115kcal, Zsír: 4g, T.zsír: 0g, Feh.: 2g, CH: 16g, Só: 0,3g, Ca: 0,0mg<br>Spagetti carbonara <sup>1,7</sup><br>E: 392kcal, Zsír: 14g, T.zsír: 6g, Feh.: 21g, CH: 46g, Só: 0,8g, Ca: 151,8mg                                                                                   | Csontleves levesbetéttel <sup>1,3</sup><br>E: 71kcal, Zsír: 2g, T.zsír: 0g, Feh.: 3g, CH: 11g, Só: 0,5g, Ca: 0,0mg<br>Stefánia vagdalt <sup>1,3,7</sup><br>E: 171kcal, Zsír: 9g, T.zsír: 1g, Feh.: 13g, CH: 8g, Só: 1,1g, Ca: 0,0mg<br>Paraj (spenót) főzelék <sup>1,7</sup><br>E: 136kcal, Zsír: 7g, T.zsír: 1g, Feh.: 6g, CH: 13g, Só: 0,9g, Ca: 91,2mg<br>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 | Sertésraguleves <sup>1,3,7,9</sup><br>E: 236kcal, Zsír: 17g, T.zsír: 2g, Feh.: 9g, CH: 6g, Só: 0,9g, Ca: 50,0mg<br>Szilvatöltelikes gombóc (mirelit) <sup>1,3</sup><br>E: 354kcal, Zsír: 7g, T.zsír: 0g, Feh.: 7g, CH: 69g, Só: 0,8g, Ca: 0,0mg                                                                                                                                                                                                                                                    | Zöldség krémleves <sup>1,7,9</sup><br>E: 100kcal, Zsír: 6g, T.zsír: 2g, Feh.: 3g, CH: 9g, Só: 1,6g, Ca: 20,0mg<br>Halrudacska <sup>4</sup><br>E: 137kcal, Zsír: 7g, T.zsír: 0g, Feh.: 7g, CH: 10g, Só: 0,0g, Ca: 0,0mg<br>Párolt rizs<br>E: 202kcal, Zsír: 4g, T.zsír: 1g, Feh.: 4g, CH: 37g, Só: 0,4g, Ca: 0,0mg<br>Tartármártás <sup>3,7,10</sup><br>E: 114kcal, Zsír: 11g, T.zsír: 2g, Feh.: 0g, CH: 1g, Só: 0,1g, Ca: 24,0mg | Grízgaluska leves <sup>1,3</sup><br>E: 124kcal, Zsír: 7g, T.zsír: 1g, Feh.: 3g, CH: 12g, Só: 0,9g, Ca: 0,0mg<br>Brassói aprópecsenye<br>E: 192kcal, Zsír: 12g, T.zsír: 1g, Feh.: 16g, CH: 4g, Só: 0,8g, Ca: 0,0mg<br>Forgatott burgonya<br>E: 165kcal, Zsír: 4g, T.zsír: 0g, Feh.: 4g, CH: 28g, Só: 0,5g, Ca: 0,0mg |
| Uzsonna           | Kenőmájas <sup>6,7</sup><br>E: 63kcal, Zsír: 6g, T.zsír: 3g, Feh.: 3g, CH: 0g, Só: 0,6g, Ca: 0,0mg<br>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<br>kígyó uborka<br>E: 2kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 0g, Só: 0,0g, Ca: 0,0mg | Sülthúskrém <sup>1,10</sup><br>E: 113kcal, Zsír: 7g, T.zsír: 1g, Feh.: 8g, CH: 4g, Só: 0,3g, Ca: 0,0mg<br>Zsemle <sup>1,3,7</sup><br>E: 152kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 1g, CH: 32g, Só: 0,6g, Ca: 0,0mg<br>paradicsom<br>E: 7kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 1g, Só: 0,0g, Ca: 0,0mg                                                                                                                                                                              | Croissant <sup>1,3,7</sup><br>E: 235kcal, Zsír: 15g, T.zsír: 5g, Feh.: 4g, CH: 21g, Só: 0,4g, Ca: 0,0mg<br>körte<br>E: 32kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 7g, Só: 0,0g, Ca: 0,0mg                                                                                                                                                                                                                                                                                                         | Csemege szalámi<br>E: 43kcal, Zsír: 4g, T.zsír: 0g, Feh.: 2g, CH: 0g, Só: 0,0g, Ca: 0,0mg<br>Margarin<br>E: 37kcal, Zsír: 4g, T.zsír: 1g, Feh.: 0g, CH: 0g, Só: 0,0g, Ca: 0,0mg<br>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<br>zöldség<br>E: 4kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 1g, Só: 0,0g, Ca: 0,0mg                                      | Ízes bukta <sup>1,3,7</sup><br>E: 171kcal, Zsír: 4g, T.zsír: 0g, Feh.: 4g, CH: 33g, Só: 0,3g, Ca: 0,0mg<br>szilva<br>E: 28kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 6g, Só: 0,0g, Ca: 0,0mg                                                                                                                         |
| Energia:          | 990,01kcal                                                                                                                                                                                                                                                                                                          | 970,69kcal                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        | 1 090,52kcal                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       | 1 070,65kcal                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     | 908,79kcal                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |
| Zsír:             | 30,87g                                                                                                                                                                                                                                                                                                              | 32,97g                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            | 46,91g                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             | 44,61g                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           | 30,48g                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |
| Telített zsírsav: | 10,63g                                                                                                                                                                                                                                                                                                              | 7,00g                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             | 9,22g                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              | 9,89g                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            | 3,64g                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |
| Fehérje:          | 43,00g                                                                                                                                                                                                                                                                                                              | 43,39g                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            | 28,55g                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             | 31,58g                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           | 31,19g                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |
| Szénhidrát:       | 133,50g                                                                                                                                                                                                                                                                                                             | 117,25g                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           | 135,37g                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            | 131,97g                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          | 122,48g                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |
| Só:               | 2,53g                                                                                                                                                                                                                                                                                                               | 4,22g                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             | 3,05g                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              | 3,23g                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            | 3,30g                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |
| Ca (tej):         | 379,80mg                                                                                                                                                                                                                                                                                                            | 331,20mg                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          | 50,00mg                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            | 224,00mg                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         | 23,00mg                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |

**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. Szezámag és abból készült termékek 12. Kén-dioxid 13. Puhatestűek 14. Csillagfűrt

A változás jogát fenntartjuk!