

Óvodás étlap

Étlap

2025. november 24 - 2025. november 28

| Étkezés           | 2025.11.24<br>Hétfő                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     | 2025.11.25<br>Kedd                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                | 2025.11.26<br>Szerda                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   | 2025.11.27<br>Csütörtök                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 | 2025.11.28<br>Péntek                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |
|-------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Tízórai           | <p>zsemle teljes kiőrlésű 65 g B.<br/>szög Pékség B<sup>1</sup></p> <p>E: 155kcal, Zsír: 1g, Tzsír: 0g, Feh.: 5g, CH: 29g, H.Cuk: 0g, Só: 0,8g</p> <p>Zala felvágott M.Mentes</p> <p>E: 43kcal, Zsír: 3g, Tzsír: 0g, Feh.: 3g, CH: 0g, H.Cuk: 0g, Só: 0,3g</p> <p>Margarin Delma szendvics</p> <p>E: 18kcal, Zsír: 2g, Tzsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 1g, H.Cuk: 0g, Só: 0,1g</p> <p>tea meggy-berkenye</p> <p>E: 33kcal, Zsír: 0g, Tzsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 8g, H.Cuk: 7g, Só: 0,0g</p> <p>Tej 1,5 % B reggeli<sup>7</sup></p> <p>E: 117kcal, Zsír: 4g, Tzsír: 3g, Feh.: 9g, CH: 12g, H.Cuk: 0g, Só: 0,3g</p> <p>Kigyóuborka</p> <p>E: 6kcal, Zsír: 0g, Tzsír: 0g, Feh.: 1g, CH: 1g, H.Cuk: 0g, Só: 0,0g</p> | <p>Teljes kiőrlésű kenyér B<sup>1,3,7</sup></p> <p>E: 92kcal, Zsír: 1g, Tzsír: 0g, Feh.: 3g, CH: 17g, H.Cuk: 0g, Só: 0,5g</p> <p>Tojásrántotta B<sup>3</sup></p> <p>E: 106kcal, Zsír: 8g, Tzsír: 2g, Feh.: 7g, CH: 0g, H.Cuk: 0g, Só: 0,2g</p> <p>Zöldáru kápia paprika</p> <p>E: 6kcal, Zsír: 0g, Tzsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 1g, H.Cuk: 0g, Só: 0,0g</p> <p>Tea eper-homoktövis</p> <p>E: 49kcal, Zsír: 0g, Tzsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 12g, H.Cuk: 12g, Só: 0,0g</p> | <p>Sajtos kifli B.szög Pékség<sup>1,7</sup></p> <p>E: 183kcal, Zsír: 6g, Tzsír: 0g, Feh.: 4g, CH: 21g, H.Cuk: 0g, Só: 0,7g</p> <p>Margarin Delma szendvics</p> <p>E: 18kcal, Zsír: 2g, Tzsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 1g, H.Cuk: 0g, Só: 0,1g</p> <p>Kakaó B<sup>7</sup></p> <p>E: 145kcal, Zsír: 3g, Tzsír: 2g, Feh.: 7g, CH: 22g, H.Cuk: 14g, Só: 0,2g</p> | <p>zsemle teljes kiőrlésű 65 g B.<br/>szög Pékség B<sup>1</sup></p> <p>E: 155kcal, Zsír: 1g, Tzsír: 0g, Feh.: 5g, CH: 29g, H.Cuk: 0g, Só: 0,8g</p> <p>Toast sonkás szelet</p> <p>E: 25kcal, Zsír: 1g, Tzsír: 0g, Feh.: 3g, CH: 1g, H.Cuk: 0g, Só: 0,5g</p> <p>Jégcsapretek</p> <p>E: 4kcal, Zsír: 0g, Tzsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 1g, H.Cuk: 0g, Só: 0,0g</p> <p>Margarin Delma szendvics</p> <p>E: 18kcal, Zsír: 2g, Tzsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 1g, H.Cuk: 0g, Só: 0,1g</p> <p>Tea eper-homoktövis</p> <p>E: 49kcal, Zsír: 0g, Tzsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 12g, H.Cuk: 12g, Só: 0,0g</p> <p>Tej 1,5 % B reggeli<sup>7</sup></p> <p>E: 117kcal, Zsír: 4g, Tzsír: 3g, Feh.: 9g, CH: 12g, H.Cuk: 0g, Só: 0,3g</p> | <p>Kifli B<sup>1,3</sup></p> <p>E: 109kcal, Zsír: 0g, Tzsír: 0g, Feh.: 4g, CH: 23g, H.Cuk: 0g, Só: 0,6g</p> <p>Vajkrém natúr B<sup>7</sup></p> <p>E: 95kcal, Zsír: 10g, Tzsír: 5g, Feh.: 1g, CH: 1g, H.Cuk: 0g, Só: 0,0g</p> <p>Karamellás tej B<sup>7</sup></p> <p>E: 138kcal, Zsír: 3g, Tzsír: 2g, Feh.: 7g, CH: 21g, H.Cuk: 12g, Só: 0,2g</p>                                                                                                      |
| Ebéd              | <p>Tejfölös karfiolleves B<sup>1,3,7,9,10</sup></p> <p>E: 111kcal, Zsír: 4g, Tzsír: 1g, Feh.: 4g, CH: 15g, H.Cuk: 0g, Só: 0,2g</p> <p>Borsos tokány sertés B</p> <p>E: 123kcal, Zsír: 7g, Tzsír: 0g, Feh.: 13g, CH: 2g, H.Cuk: 0g, Só: 0,2g</p> <p>Tészta köret<sup>1,3</sup></p> <p>E: 194kcal, Zsír: 3g, Tzsír: 0g, Feh.: 6g, CH: 36g, H.Cuk: 0g, Só: 0,0g</p> <p>cékla sav.</p> <p>E: 9kcal, Zsír: 0g, Tzsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 2g, H.Cuk: 0g, Só: 1,0g</p>                                                                                                                                                                                                                                          | <p>Daragaluska leves B<sup>1,3,7,9,10</sup></p> <p>E: 111kcal, Zsír: 2g, Tzsír: 0g, Feh.: 5g, CH: 18g, H.Cuk: 0g, Só: 0,5g</p> <p>Húsgombóc<br/>paradicsommártással B<sup>1,3,9</sup></p> <p>E: 302kcal, Zsír: 6g, Tzsír: 0g, Feh.: 16g, CH: 43g, H.Cuk: 15g, Só: 0,5g</p>                                                                                                                                                                                        | <p>Burgonyaleves (magyaros)<br/>kolbásszal<sup>1,6,7,9,10</sup></p> <p>E: 204kcal, Zsír: 12g, Tzsír: 4g, Feh.: 8g, CH: 17g, H.Cuk: 0g, Só: 1,1g</p> <p>Almás-mákos kevert sütemény<sup>1,3,5,6,7,8,9,10,11,12</sup></p> <p>E: 160kcal, Zsír: 10g, Tzsír: 2g, Feh.: 3g, CH: 17g, H.Cuk: 0g, Só: 0,1g</p>                                                | <p>Álföldi húsleves B<sup>1,3,6,7,9,10</sup></p> <p>E: 60kcal, Zsír: 1g, Tzsír: 0g, Feh.: 4g, CH: 8g, H.Cuk: 0g, Só: 0,2g</p> <p>Rántott hal ( afrikai harcsa )<sup>1,3,4</sup></p> <p>E: 14kcal, Zsír: 2g, Tzsír: 1g, Feh.: 14g, CH: 18g, H.Cuk: 0g, Só: 0,5g</p> <p>Tartármártás<sup>3,7,10</sup></p> <p>E: 65kcal, Zsír: 6g, Tzsír: 2g, Feh.: 0g, CH: 1g, H.Cuk: 0g, Só: 0,3g</p> <p>Kukoricás rizs</p> <p>E: 280kcal, Zsír: 5g, Tzsír: 1g, Feh.: 6g, CH: 53g, H.Cuk: 0g, Só: 0,7g</p>                                                                                                                                                                                                               | <p>Csontleves csigatésztával<sup>1,3,6,7,9</sup></p> <p>E: 53kcal, Zsír: 0g, Tzsír: 0g, Feh.: 3g, CH: 9g, H.Cuk: 0g, Só: 0,2g</p> <p>Sertés sült B Karaj</p> <p>E: 123kcal, Zsír: 8g, Tzsír: 0g, Feh.: 13g, CH: 0g, H.Cuk: 0g, Só: 0,7g</p> <p>Zöldborsófőzelék B<sup>1,7</sup></p> <p>E: 236kcal, Zsír: 6g, Tzsír: 2g, Feh.: 10g, CH: 34g, H.Cuk: 6g, Só: 1,0g</p>                                                                                   |
| Uzsonna           | <p>Kakaós csiga P&amp;P<sup>1,3,6,7,8,9,10,11</sup></p> <p>E: 157kcal, Zsír: 8g, Tzsír: 0g, Feh.: 4g, CH: 17g, H.Cuk: 0g, Só: 0,6g</p>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  | <p>Zsemle B 2<sup>1</sup></p> <p>E: 130kcal, Zsír: 0g, Tzsír: 0g, Feh.: 4g, CH: 27g, H.Cuk: 0g, Só: 0,7g</p> <p>TV paprika</p> <p>E: 6kcal, Zsír: 0g, Tzsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 1g, H.Cuk: 0g, Só: 0,0g</p> <p>Margarin Delma szendvics</p> <p>E: 18kcal, Zsír: 2g, Tzsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 1g, H.Cuk: 0g, Só: 0,1g</p> <p>Trappista sajt B<sup>7</sup></p> <p>E: 94kcal, Zsír: 7g, Tzsír: 5g, Feh.: 8g, CH: 0g, H.Cuk: 0g, Só: 0,5g</p>                          | <p>zsemle teljes kiőrlésű 65 g B.<br/>szög Pékség B<sup>1</sup></p> <p>E: 155kcal, Zsír: 1g, Tzsír: 0g, Feh.: 5g, CH: 29g, H.Cuk: 0g, Só: 0,8g</p> <p>Póréhagymás sajtkrém<sup>7</sup></p> <p>E: 36kcal, Zsír: 3g, Tzsír: 6g, Feh.: 1g, CH: 1g, H.Cuk: 0g, Só: 0,4g</p>                                                                                | <p>vaníliás táská P&amp;P<sup>1,3,6,7</sup></p> <p>E: 131kcal, Zsír: 6g, Tzsír: 3g, Feh.: 2g, CH: 16g, H.Cuk: 0g, Só: 0,2g</p>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          | <p>Teljes kiőrlésű kenyér B<sup>1,3,7</sup></p> <p>E: 92kcal, Zsír: 1g, Tzsír: 0g, Feh.: 3g, CH: 17g, H.Cuk: 0g, Só: 0,5g</p> <p>Olasz felvágott M.Mentes</p> <p>E: 45kcal, Zsír: 4g, Tzsír: 0g, Feh.: 3g, CH: 1g, H.Cuk: 0g, Só: 0,4g</p> <p>TV paprika</p> <p>E: 6kcal, Zsír: 0g, Tzsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 1g, H.Cuk: 0g, Só: 0,0g</p> <p>Margarin Delma szendvics</p> <p>E: 18kcal, Zsír: 2g, Tzsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 1g, H.Cuk: 0g, Só: 0,1g</p> |
| Energia:          | 964,47kcal                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              | 914,19kcal                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        | 909,75kcal                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             | 1 070,23kcal                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            | 915,62kcal                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |
| Zsír:             | 31,69g                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  | 26,86g                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            | 36,12g                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 | 30,69g                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  | 33,95g                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |
| Telített zsírsav: | 4,31g                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   | 8,07g                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             | 14,02g                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 | 8,83g                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   | 9,13g                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |
| Fehérje:          | 43,34g                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  | 43,42g                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            | 28,03g                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 | 43,65g                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  | 42,89g                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |
| Szénhidrát:       | 122,68g                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 | 119,93g                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           | 108,63g                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                | 152,26g                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 | 107,41g                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |
| Hozzáadott cukor: | 6,99g                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   | 26,97g                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            | 19,76g                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 | 12,39g                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  | 17,98g                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |
| Só:               | 3,51g                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   | 3,39g                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             | 3,34g                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  | 3,62g                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   | 3,66g                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |
| Ca (tej):         | 306,80mg                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                | 180,00mg                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          | 272,80mg                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               | 306,80mg                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                | 247,50mg                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |

**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!