

32. hét	Tízórai	Ebéd A	Uzsonna
2026.08.03. Hétfő	TK Vajas croissant ^(1,3,7) E: 207kcal, Zs: 10g, T.zs: 0g, Feh.: 5g, Cuk: 0g, Só: 0,9g, Ca: 0mg Vaniliás tej ⁽⁷⁾ E: 193kcal, Zs: 3g, T.zs: 2g, Feh.: 7g, Cuk: 24g, Só: 0,3g, Ca: 228mg	Palóc leves (sertés) ^(1,7) E: 192kcal, Zs: 13g, T.zs: 2g, Feh.: 9g, Cuk: 0g, Só: 0,4g, Ca: 12mg Tejbendara ^(1,7) E: 209kcal, Zs: 3g, T.zs: 1g, Feh.: 8g, Cuk: 15g, Só: 0,2g, Ca: 205mg Fahéjas porcukor szórát E: 35kcal, Zs: 0g, T.zs: 0g, Feh.: 0g, Cuk: 8g, Só: 0,0g, Ca: 0mg Kenyér ⁽¹⁾ E: 52kcal, Zs: 0g, T.zs: 0g, Feh.: 2g, Cuk: 0g, Só: 0,0g, Ca: 0mg	Zsemle ⁽¹⁾ E: 137kcal, Zs: 0g, T.zs: 0g, Feh.: 5g, Cuk: 0g, Só: 0,5g, Ca: 0mg Margarin E: 36kcal, Zs: 4g, T.zs: 0g, Feh.: 0g, Cuk: 0g, Só: 0,1g, Ca: 0mg Párizsi (sertés) E: 44kcal, Zs: 4g, T.zs: 0g, Feh.: 2g, Cuk: 0g, Só: 0,4g, Ca: 0mg
2026.08.04. Kedd	Gyümölcs tea E: 40kcal, Zs: 0g, T.zs: 0g, Feh.: 0g, Cuk: 10g, Só: 0,0g, Ca: 0mg Snidlinges túrókrém ⁽⁷⁾ E: 45kcal, Zs: 3g, T.zs: 1g, Feh.: 4g, Cuk: 0g, Só: 0,2g, Ca: 30mg Telj. kiórlésű kenyér ⁽¹⁾ E: 2kcal, Zs: 0g, T.zs: 0g, Feh.: 0g, Cuk: 0g, Só: 0,0g, Ca: 0mg	Karalábé leves ⁽⁷⁾ E: 66kcal, Zs: 3g, T.zs: 1g, Feh.: 2g, Cuk: 0g, Só: 0,3g, Ca: 6mg Édes-savanyú csirkemell csíkok ⁽⁶⁾ E: 136kcal, Zs: 4g, T.zs: 1g, Feh.: 14g, Cuk: 2g, Só: 1,3g, Ca: 0mg Párolt rizs E: 283kcal, Zs: 8g, T.zs: 1g, Feh.: 5g, Cuk: 0g, Só: 0,0g, Ca: 0mg	Zabpehelykeksz erdei gyümölcsös ^(1,3,7) E: 189kcal, Zs: 9g, T.zs: 2g, Feh.: 3g, Cuk: 10g, Só: 0,1g, Ca: 0mg Őszibarack E: 35kcal, Zs: 0g, T.zs: 0g, Feh.: 0g, Cuk: 0g, Só: 0,0g, Ca: 0mg
2026.08.05. Szerda	Tej 1.5% ⁽⁷⁾ E: 97kcal, Zs: 3g, T.zs: 2g, Feh.: 7g, Cuk: 0g, Só: 0,3g, Ca: 228mg Fahéjas gabonapehely ⁽¹⁾ E: 115kcal, Zs: 1g, T.zs: 0g, Feh.: 2g, Cuk: 0g, Só: 0,1g, Ca: 0mg	Csurgatott tojásleves ^(1,3) E: 58kcal, Zs: 3g, T.zs: 0g, Feh.: 2g, Cuk: 0g, Só: 0,0g, Ca: 0mg Pásztortarhonya ⁽¹⁾ E: 417kcal, Zs: 17g, T.zs: 4g, Feh.: 18g, Cuk: 0g, Só: 1,3g, Ca: 0mg Kovászos uborka ⁽¹⁾ E: 7kcal, Zs: 0g, T.zs: 0g, Feh.: 1g, Cuk: 0g, Só: 1,8g, Ca: 0mg Görögdinnye E: 25kcal, Zs: 0g, T.zs: 0g, Feh.: 0g, Cuk: 0g, Só: 0,0g, Ca: 0mg	Kocka sajt ⁽⁷⁾ E: 36kcal, Zs: 3g, T.zs: 1g, Feh.: 2g, Cuk: 0g, Só: 0,1g, Ca: 84mg Kifli ⁽¹⁾ E: 128kcal, Zs: 0g, T.zs: 0g, Feh.: 4g, Cuk: 0g, Só: 0,3g, Ca: 0mg
2026.08.06. Csütörtök	Limonádé E: 0kcal, Zs: 0g, T.zs: 0g, Feh.: 0g, Cuk: 0g, Só: 0,0g, Ca: 0mg Telj. kiórlésű kenyér ⁽¹⁾ E: 2kcal, Zs: 0g, T.zs: 0g, Feh.: 0g, Cuk: 0g, Só: 0,0g, Ca: 0mg Sajtkrém ⁽⁷⁾ E: 76kcal, Zs: 8g, T.zs: 5g, Feh.: 1g, Cuk: 0g, Só: 0,2g, Ca: 80mg Paradicsom E: 7kcal, Zs: 0g, T.zs: 0g, Feh.: 0g, Cuk: 0g, Só: 0,0g, Ca: 0mg	Málnaleves ^(1,7) E: 199kcal, Zs: 2g, T.zs: 1g, Feh.: 6g, Cuk: 13g, Só: 0,4g, Ca: 140mg Sajtos csirkemell szelet ⁽⁷⁾ E: 575kcal, Zs: 37g, T.zs: 22g, Feh.: 58g, Cuk: 0g, Só: 8,0g, Ca: 720mg Rizi-bizi E: 343kcal, Zs: 5g, T.zs: 0g, Feh.: 8g, Cuk: 0g, Só: 0,0g, Ca: 0mg	Párizsi (sertés) E: 44kcal, Zs: 4g, T.zs: 0g, Feh.: 2g, Cuk: 0g, Só: 0,4g, Ca: 0mg Margarin E: 36kcal, Zs: 4g, T.zs: 0g, Feh.: 0g, Cuk: 0g, Só: 0,1g, Ca: 0mg Zsemle ⁽¹⁾ E: 137kcal, Zs: 0g, T.zs: 0g, Feh.: 5g, Cuk: 0g, Só: 0,5g, Ca: 0mg
2026.08.07. Péntek	Gyümölcs tea E: 40kcal, Zs: 0g, T.zs: 0g, Feh.: 0g, Cuk: 10g, Só: 0,0g, Ca: 0mg Körözött ⁽⁷⁾ E: 43kcal, Zs: 2g, T.zs: 1g, Feh.: 5g, Cuk: 0g, Só: 0,0g, Ca: 24mg Félbarna kenyér ⁽¹⁾ E: 130kcal, Zs: 1g, T.zs: 0g, Feh.: 5g, Cuk: 0g, Só: 0,0g, Ca: 0mg Lilahagyma E: 12kcal, Zs: 0g, T.zs: 0g, Feh.: 0g, Cuk: 0g, Só: 0,0g, Ca: 0mg	Zabgaluska leves ^(1,3,7) E: 76kcal, Zs: 4g, T.zs: 1g, Feh.: 1g, Cuk: 0g, Só: 0,5g, Ca: 0mg Zabgaluska ^(1,3) E: 69kcal, Zs: 2g, T.zs: 0g, Feh.: 2g, Cuk: 0g, Só: 0,2g, Ca: 0mg Majorannás burgonyafőzelék ^(1,7) E: 129kcal, Zs: 2g, T.zs: 1g, Feh.: 4g, Cuk: 0g, Só: 0,0g, Ca: 10mg Sült virsli E: 157kcal, Zs: 14g, T.zs: 5g, Feh.: 8g, Cuk: 0g, Só: 0,8g, Ca: 0mg Kenyér ⁽¹⁾ E: 52kcal, Zs: 0g, T.zs: 0g, Feh.: 2g, Cuk: 0g, Só: 0,0g, Ca: 0mg	TK Sajtos croissant ^(1,3,7) E: 207kcal, Zs: 10g, T.zs: 0g, Feh.: 5g, Cuk: 0g, Só: 0,9g, Ca: 0mg

2026.08.08. Szombat	Tej 1.5% ⁽⁷⁾	Paradicsomleves ^(1,9)	Búrkifli ^(1,3,7)
	E: 97kcal, Zs: 3g, T.zs: 2g, Feh.: 7g, Cuk: 0g, Só: 0,3g, Ca: 228mg	E: 82kcal, Zs: 4g, T.zs: 0g, Feh.: 1g, Cuk: 4g, Só: 0,3g, Ca: 0mg	E: 375kcal, Zs: 15g, T.zs: 0g, Feh.: 7g, Cuk: 0g, Só: 0,0g, Ca: 0mg
	Kenőmájas	Levesbetét ⁽¹⁾	
	E: 63kcal, Zs: 6g, T.zs: 3g, Feh.: 3g, Cuk: 0g, Só: 0,4g, Ca: 0mg	E: 29kcal, Zs: 0g, T.zs: 0g, Feh.: 1g, Cuk: 0g, Só: 0,0g, Ca: 0mg	
	Lilahagyma	Mézes mustáros sertéscsík ^(1,7,10)	
	E: 12kcal, Zs: 0g, T.zs: 0g, Feh.: 0g, Cuk: 0g, Só: 0,0g, Ca: 0mg	E: 171kcal, Zs: 8g, T.zs: 0g, Feh.: 14g, Cuk: 2g, Só: 1,3g, Ca: 9mg	
	Telj. kiőrlésű kenyér ⁽¹⁾	Petrezselymes rizs	
	E: 118kcal, Zs: 1g, T.zs: 0g, Feh.: 5g, Cuk: 0g, Só: 0,0g, Ca: 0mg	E: 293kcal, Zs: 5g, T.zs: 0g, Feh.: 5g, Cuk: 0g, Só: 0,3g, Ca: 0mg	

33. hét	Tízórai	Ebéd A	Uzsonna
2026.08.10. Hétfő	Kakaó ⁽⁷⁾ E: 49kcal, Zs: 2g, T.zs: 1g, Feh.: 3g, Cuk: 0g, Só: 0,1g, Ca: 114mg	Kapros zöldséges sertésraguleves ⁽⁷⁾ E: 195kcal, Zs: 7g, T.zs: 1g, Feh.: 20g, Cuk: 0g, Só: 0,7g, Ca: 141mg	Margarin E: 36kcal, Zs: 4g, T.zs: 0g, Feh.: 0g, Cuk: 0g, Só: 0,1g, Ca: 0mg
	Molnárka ^(1,3,7) E: 4kcal, Zs: 0g, T.zs: 0g, Feh.: 0g, Cuk: 0g, Só: 0,0g, Ca: 0mg	Piskóta kocka ^(1,3) E: 210kcal, Zs: 8g, T.zs: 0g, Feh.: 4g, Cuk: 0g, Só: 0,1g, Ca: 0mg	Telj. kiőrlésű kenyér ⁽¹⁾ E: 118kcal, Zs: 1g, T.zs: 0g, Feh.: 5g, Cuk: 0g, Só: 0,0g, Ca: 0mg
		Vanília öntet ⁽⁷⁾ E: 147kcal, Zs: 2g, T.zs: 1g, Feh.: 4g, Cuk: 14g, Só: 0,2g, Ca: 121mg	Csemege szalámi E: 52kcal, Zs: 5g, T.zs: 2g, Feh.: 3g, Cuk: 0g, Só: 0,3g, Ca: 0mg
		Kenyér ⁽¹⁾ E: 52kcal, Zs: 0g, T.zs: 0g, Feh.: 2g, Cuk: 0g, Só: 0,0g, Ca: 0mg	
2026.08.11. Kedd		Alma E: 35kcal, Zs: 0g, T.zs: 0g, Feh.: 0g, Cuk: 0g, Só: 0,0g, Ca: 0mg	
	Gyümölcs tea E: 40kcal, Zs: 0g, T.zs: 0g, Feh.: 0g, Cuk: 10g, Só: 0,0g, Ca: 0mg	Vegyes gyümölcsleves ⁽⁷⁾ E: 133kcal, Zs: 3g, T.zs: 0g, Feh.: 1g, Cuk: 21g, Só: 0,0g, Ca: 14mg	Teljes kiőrlésű korpás zsemle ⁽¹⁾ E: 159kcal, Zs: 1g, T.zs: 0g, Feh.: 5g, Cuk: 0g, Só: 0,0g, Ca: 0mg
	Tv paprika E: 4kcal, Zs: 0g, T.zs: 0g, Feh.: 0g, Cuk: 0g, Só: 0,0g, Ca: 0mg	Rántott tengeri halrudacska ^(1,3,4) E: 127kcal, Zs: 7g, T.zs: 0g, Feh.: 7g, Cuk: 0g, Só: 0,0g, Ca: 0mg	Zöldfűszeres vajkrém ⁽⁷⁾ E: 114kcal, Zs: 12g, T.zs: 6g, Feh.: 1g, Cuk: 0g, Só: 0,0g, Ca: 0mg
	Tonhalkrém ^(3,4,7,10) E: 103kcal, Zs: 10g, T.zs: 3g, Feh.: 3g, Cuk: 0g, Só: 0,0g, Ca: 0mg	Karottás rizs E: 279kcal, Zs: 6g, T.zs: 1g, Feh.: 5g, Cuk: 0g, Só: 0,4g, Ca: 0mg	
2026.08.12. Szerda	Félbarna kenyér ⁽¹⁾ E: 130kcal, Zs: 1g, T.zs: 0g, Feh.: 5g, Cuk: 0g, Só: 0,0g, Ca: 0mg	Tartármártás ^(3,7,10) E: 74kcal, Zs: 6g, T.zs: 2g, Feh.: 1g, Cuk: 2g, Só: 0,2g, Ca: 20mg	
	Tej 1.5% ⁽⁷⁾ E: 97kcal, Zs: 3g, T.zs: 2g, Feh.: 7g, Cuk: 0g, Só: 0,3g, Ca: 228mg	Zöldségleves E: 52kcal, Zs: 3g, T.zs: 0g, Feh.: 1g, Cuk: 0g, Só: 0,4g, Ca: 0mg	Húskrém ⁽⁷⁾ E: 98kcal, Zs: 9g, T.zs: 3g, Feh.: 2g, Cuk: 0g, Só: 0,3g, Ca: 0mg
	TK Ízes levél ^(1,3,6,7) E: 410kcal, Zs: 16g, T.zs: 7g, Feh.: 5g, Cuk: 0g, Só: 2,5g, Ca: 0mg	Levesbetét ⁽¹⁾ E: 29kcal, Zs: 0g, T.zs: 0g, Feh.: 1g, Cuk: 0g, Só: 0,0g, Ca: 0mg	Félbarna kenyér ⁽¹⁾ E: 130kcal, Zs: 1g, T.zs: 0g, Feh.: 5g, Cuk: 0g, Só: 0,0g, Ca: 0mg
		Csirkepaprikás ^(1,7) E: 148kcal, Zs: 7g, T.zs: 1g, Feh.: 16g, Cuk: 0g, Só: 0,4g, Ca: 12mg	Újhagyma E: 1kcal, Zs: 0g, T.zs: 0g, Feh.: 0g, Cuk: 0g, Só: 0,0g, Ca: 0mg
2026.08.13. Csütörtök		TK Tészta köret ⁽¹⁾ E: 290kcal, Zs: 5g, T.zs: 0g, Feh.: 9g, Cuk: 0g, Só: 0,0g, Ca: 0mg	
		Uborka saláta E: 7kcal, Zs: 0g, T.zs: 0g, Feh.: 0g, Cuk: 0g, Só: 0,6g, Ca: 0mg	
	Limonádé E: 0kcal, Zs: 0g, T.zs: 0g, Feh.: 0g, Cuk: 0g, Só: 0,0g, Ca: 0mg	Zellerkrémleves ^(1,7,9) E: 69kcal, Zs: 3g, T.zs: 0g, Feh.: 2g, Cuk: 0g, Só: 0,1g, Ca: 13mg	Telj.kiőrlésű zsemle ⁽¹⁾ E: 159kcal, Zs: 1g, T.zs: 0g, Feh.: 5g, Cuk: 0g, Só: 0,0g, Ca: 0mg
	Félbarna kenyér ⁽¹⁾ E: 130kcal, Zs: 1g, T.zs: 0g, Feh.: 5g, Cuk: 0g, Só: 0,0g, Ca: 0mg	Levesgyöngy ^(1,3,7) E: 55kcal, Zs: 4g, T.zs: 0g, Feh.: 1g, Cuk: 0g, Só: 0,1g, Ca: 0mg	Margarin E: 36kcal, Zs: 4g, T.zs: 0g, Feh.: 0g, Cuk: 0g, Só: 0,1g, Ca: 0mg
	Margarin E: 36kcal, Zs: 4g, T.zs: 0g, Feh.: 0g, Cuk: 0g, Só: 0,1g, Ca: 0mg	Fejtett babfőzelék ^(1,7) E: 233kcal, Zs: 6g, T.zs: 1g, Feh.: 12g, Cuk: 0g, Só: 0,3g, Ca: 12mg	Sajtos párizsi ⁽⁶⁾ E: 48kcal, Zs: 4g, T.zs: 1g, Feh.: 3g, Cuk: 0g, Só: 0,4g, Ca: 0mg
	Sajt szelet ⁽⁷⁾ E: 112kcal, Zs: 8g, T.zs: 5g, Feh.: 8g, Cuk: 0g, Só: 0,7g, Ca: 240mg	Sült debreceni E: 141kcal, Zs: 11g, T.zs: 5g, Feh.: 8g, Cuk: 0g, Só: 1,5g, Ca: 0mg	
	Paradicsom E: 7kcal, Zs: 0g, T.zs: 0g, Feh.: 0g, Cuk: 0g, Só: 0,0g, Ca: 0mg	Kenyér ⁽¹⁾ E: 52kcal, Zs: 0g, T.zs: 0g, Feh.: 2g, Cuk: 0g, Só: 0,0g, Ca: 0mg	

Jó étvágyat kívánunk!

Az étlapváltoztatás jogát fenntartjuk!

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. Szezámmag és abból készült termékek, 12. Kén-dioxid, 13. Puhatestűek, 14. Csillagfűrt

2026. augusztus 10–14.

Étlap

Óvoda

2026.08.14. Péntek	Gyümölcs tea E: 40kcal, Zs: 0g, T.zs: 0g, Feh.: 0g, Cuk: 10g, Só: 0,0g, Ca: 0mg	100%-os rostos gyümölcsle E: 143kcal, Zs: 0g, T.zs: 0g, Feh.: 0g, Cuk: 0g, Só: 0,0g, Ca: 0mg	TK Csokis bambusz ^(1,3,7) E: 235kcal, Zs: 15g, T.zs: 5g, Feh.: 4g, Cuk: 7g, Só: 0,4g, Ca: 0mg
	Virslis táska ^(1,3,7) E: 207kcal, Zs: 10g, T.zs: 0g, Feh.: 5g, Cuk: 0g, Só: 0,9g, Ca: 0mg	Bolognai mártás E: 198kcal, Zs: 13g, T.zs: 1g, Feh.: 7g, Cuk: 8g, Só: 0,3g, Ca: 0mg Spagetti tészta ⁽¹⁾ E: 259kcal, Zs: 4g, T.zs: 0g, Feh.: 8g, Cuk: 0g, Só: 0,0g, Ca: 0mg Reszelt sajt ⁽⁷⁾ E: 74kcal, Zs: 6g, T.zs: 4g, Feh.: 6g, Cuk: 0g, Só: 0,4g, Ca: 160mg Zabrudi ⁽⁶⁾ E: 121kcal, Zs: 4g, T.zs: 3g, Feh.: 19g, Cuk: 8g, Só: 0,0g, Ca: 0mg	

Jó étvágyat kívánunk!

Az étlapváltoztatás jogát fenntartjuk!

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. Csillagfűt

2026. augusztus 17–19.

Étlap

Óvoda

34. hét	Tízórai	Ebéd A	Uzsonna
2026.08.17. Hétfő	Tej 1.5%⁽⁷⁾ E: 97kcal, Zs: 3g, T.zs: 2g, Feh.: 7g, Cuk: 0g, Só: 0,3g, Ca: 228mg Félbarna kenyér⁽¹⁾ E: 130kcal, Zs: 1g, T.zs: 0g, Feh.: 5g, Cuk: 0g, Só: 0,0g, Ca: 0mg Margarin E: 36kcal, Zs: 4g, T.zs: 0g, Feh.: 0g, Cuk: 0g, Só: 0,1g, Ca: 0mg Baracklekvár E: 26kcal, Zs: 0g, T.zs: 0g, Feh.: 0g, Cuk: 5g, Só: 0,0g, Ca: 0mg	Tejfölös karfiolleves^(1,3,7) E: 182kcal, Zs: 5g, T.zs: 1g, Feh.: 11g, Cuk: 0g, Só: 0,4g, Ca: 252mg Bácskai rizseshús (sertés) E: 427kcal, Zs: 14g, T.zs: 1g, Feh.: 19g, Cuk: 0g, Só: 0,2g, Ca: 0mg Kovászos uborka⁽¹⁾ E: 7kcal, Zs: 0g, T.zs: 0g, Feh.: 1g, Cuk: 0g, Só: 1,8g, Ca: 0mg	Margarin E: 36kcal, Zs: 4g, T.zs: 0g, Feh.: 0g, Cuk: 0g, Só: 0,1g, Ca: 0mg Teljes kiőrlésű korpás zsemle⁽¹⁾ E: 159kcal, Zs: 1g, T.zs: 0g, Feh.: 5g, Cuk: 0g, Só: 0,0g, Ca: 0mg Zala felvágott E: 49kcal, Zs: 4g, T.zs: 1g, Feh.: 3g, Cuk: 0g, Só: 0,4g, Ca: 0mg
2026.08.18. Kedd	Margarin E: 36kcal, Zs: 4g, T.zs: 0g, Feh.: 0g, Cuk: 0g, Só: 0,1g, Ca: 0mg Bajor rozskenyér tk.⁽¹⁾ E: 128kcal, Zs: 0g, T.zs: 0g, Feh.: 4g, Cuk: 0g, Só: 0,6g, Ca: 0mg Kígyóuborka E: 4kcal, Zs: 0g, T.zs: 0g, Feh.: 0g, Cuk: 0g, Só: 0,0g, Ca: 0mg Tavaszi baromfi felvágott E: 37kcal, Zs: 3g, T.zs: 1g, Feh.: 2g, Cuk: 0g, Só: 0,4g, Ca: 0mg	Lencsegulyás(sertés)^(1,9) E: 120kcal, Zs: 3g, T.zs: 0g, Feh.: 10g, Cuk: 0g, Só: 0,1g, Ca: 0mg Ízes bukta^(1,3,7) E: 380kcal, Zs: 4g, T.zs: 0g, Feh.: 6g, Cuk: 0g, Só: 0,0g, Ca: 0mg Alma E: 35kcal, Zs: 0g, T.zs: 0g, Feh.: 0g, Cuk: 0g, Só: 0,0g, Ca: 0mg	Zsemle⁽¹⁾ E: 137kcal, Zs: 0g, T.zs: 0g, Feh.: 5g, Cuk: 0g, Só: 0,5g, Ca: 0mg Padlizsánkrém^(1,3,7,10) E: 91kcal, Zs: 7g, T.zs: 2g, Feh.: 1g, Cuk: 0g, Só: 0,4g, Ca: 7mg
2026.08.19. Szerda	Karamellás tej⁽⁷⁾ E: 121kcal, Zs: 3g, T.zs: 2g, Feh.: 7g, Cuk: 6g, Só: 0,3g, Ca: 228mg Foszlós kalács^(1,3,7) E: 242kcal, Zs: 6g, T.zs: 3g, Feh.: 7g, Cuk: 4g, Só: 0,2g, Ca: 0mg	Csontleves⁽⁹⁾ E: 26kcal, Zs: 1g, T.zs: 0g, Feh.: 1g, Cuk: 0g, Só: 0,2g, Ca: 0mg Zöldborsófőzelék^(1,7) E: 153kcal, Zs: 1g, T.zs: 0g, Feh.: 9g, Cuk: 5g, Só: 0,1g, Ca: 41mg Rántott párizsi^(1,3,7) E: 138kcal, Zs: 8g, T.zs: 1g, Feh.: 8g, Cuk: 0g, Só: 1,2g, Ca: 0mg Kenyér⁽¹⁾ E: 52kcal, Zs: 0g, T.zs: 0g, Feh.: 2g, Cuk: 0g, Só: 0,0g, Ca: 0mg	Telj. kiőrlésű kenyér⁽¹⁾ E: 118kcal, Zs: 1g, T.zs: 0g, Feh.: 5g, Cuk: 0g, Só: 0,0g, Ca: 0mg Margarin E: 36kcal, Zs: 4g, T.zs: 0g, Feh.: 0g, Cuk: 0g, Só: 0,1g, Ca: 0mg Paprikás szalámi E: 49kcal, Zs: 5g, T.zs: 2g, Feh.: 2g, Cuk: 0g, Só: 0,4g, Ca: 0mg Paradicsom E: 7kcal, Zs: 0g, T.zs: 0g, Feh.: 0g, Cuk: 0g, Só: 0,0g, Ca: 0mg

Jó étvágyat kívánunk!

Az étlapváltoztatás jogát fenntartjuk!

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. Szezámmag és abból készült termékek, 12. Kén-dioxid, 13. Puhatestűek, 14. Csillagfűrt

2026. augusztus 24–28.

Étlap

Óvoda

35. hét	Tízórai	Ebéd A	Uzsonna
2026.08.24. Hétfő	Tejeskávé ⁽⁷⁾ E: 156kcal, Zs: 3g, T.zs: 2g, Feh.: 7g, Cuk: 10g, Só: 0,3g, Ca: 228mg Márványos kalács ^(1,3,7) E: 242kcal, Zs: 6g, T.zs: 3g, Feh.: 7g, Cuk: 4g, Só: 0,2g, Ca: 0mg	Daragaluska alap leves ⁽⁹⁾ E: 19kcal, Zs: 0g, T.zs: 0g, Feh.: 1g, Cuk: 0g, Só: 0,1g, Ca: 0mg Daragaluska betét ^(1,3) E: 60kcal, Zs: 3g, T.zs: 0g, Feh.: 1g, Cuk: 0g, Só: 0,0g, Ca: 0mg Parajfőzelék ^(1,7) E: 108kcal, Zs: 2g, T.zs: 0g, Feh.: 5g, Cuk: 0g, Só: 0,3g, Ca: 53mg Főtt tojás ⁽³⁾ E: 50kcal, Zs: 4g, T.zs: 1g, Feh.: 4g, Cuk: 0g, Só: 0,1g, Ca: 0mg Főtt burgonya 1/2 E: 93kcal, Zs: 0g, T.zs: 0g, Feh.: 3g, Cuk: 0g, Só: 0,0g, Ca: 0mg	Margarin E: 36kcal, Zs: 4g, T.zs: 0g, Feh.: 0g, Cuk: 0g, Só: 0,1g, Ca: 0mg Telj.kiőrlésű zsemle ⁽¹⁾ E: 96kcal, Zs: 1g, T.zs: 0g, Feh.: 3g, Cuk: 0g, Só: 0,0g, Ca: 0mg Párizsi (sertés) E: 44kcal, Zs: 4g, T.zs: 0g, Feh.: 2g, Cuk: 0g, Só: 0,4g, Ca: 0mg Zöldség E: 7kcal, Zs: 0g, T.zs: 0g, Feh.: 0g, Cuk: 0g, Só: 0,0g, Ca: 0mg
	Gyümölcs tea E: 40kcal, Zs: 0g, T.zs: 0g, Feh.: 0g, Cuk: 10g, Só: 0,0g, Ca: 0mg Tavaszi baromfi felvágott E: 37kcal, Zs: 3g, T.zs: 1g, Feh.: 2g, Cuk: 0g, Só: 0,4g, Ca: 0mg Margarin E: 36kcal, Zs: 4g, T.zs: 0g, Feh.: 0g, Cuk: 0g, Só: 0,1g, Ca: 0mg Bajor rozskenyér tk. ⁽¹⁾ E: 128kcal, Zs: 0g, T.zs: 0g, Feh.: 4g, Cuk: 0g, Só: 0,6g, Ca: 0mg Kígyóuborka E: 4kcal, Zs: 0g, T.zs: 0g, Feh.: 0g, Cuk: 0g, Só: 0,0g, Ca: 0mg	Nyírségi gombócleves ^(1,3,7,9) E: 309kcal, Zs: 13g, T.zs: 4g, Feh.: 17g, Cuk: 0g, Só: 1,0g, Ca: 10mg Piskóta kocka ^(1,3) E: 210kcal, Zs: 8g, T.zs: 0g, Feh.: 4g, Cuk: 0g, Só: 0,1g, Ca: 0mg Csokoládé öntet ⁽⁷⁾ E: 202kcal, Zs: 5g, T.zs: 2g, Feh.: 7g, Cuk: 16g, Só: 0,4g, Ca: 230mg	Zsemle ⁽¹⁾ E: 137kcal, Zs: 0g, T.zs: 0g, Feh.: 5g, Cuk: 0g, Só: 0,5g, Ca: 0mg Sültpaprika krém E: 89kcal, Zs: 9g, T.zs: 1g, Feh.: 0g, Cuk: 0g, Só: 0,4g, Ca: 0mg
2026.08.26. Szerda	Karamellás tej ⁽⁷⁾ E: 121kcal, Zs: 3g, T.zs: 2g, Feh.: 7g, Cuk: 6g, Só: 0,3g, Ca: 228mg Foszlós kalács ^(1,3,7) E: 242kcal, Zs: 6g, T.zs: 3g, Feh.: 7g, Cuk: 4g, Só: 0,2g, Ca: 0mg	Brokkoli krémleves ^(1,7) E: 86kcal, Zs: 6g, T.zs: 2g, Feh.: 2g, Cuk: 0g, Só: 0,1g, Ca: 15mg Levesgyöngy ^(1,3,7) E: 55kcal, Zs: 4g, T.zs: 0g, Feh.: 1g, Cuk: 0g, Só: 0,1g, Ca: 0mg Paradicsomos Tonhalas penne tészta ^(1,4) E: 373kcal, Zs: 13g, T.zs: 1g, Feh.: 14g, Cuk: 0g, Só: 0,9g, Ca: 0mg Reszelt sajt ⁽⁷⁾ E: 74kcal, Zs: 6g, T.zs: 4g, Feh.: 6g, Cuk: 0g, Só: 0,4g, Ca: 160mg	Paprikás szalámi E: 49kcal, Zs: 5g, T.zs: 2g, Feh.: 2g, Cuk: 0g, Só: 0,4g, Ca: 0mg Margarin E: 36kcal, Zs: 4g, T.zs: 0g, Feh.: 0g, Cuk: 0g, Só: 0,1g, Ca: 0mg Telj. kiőrlésű kenyér ⁽¹⁾ E: 118kcal, Zs: 1g, T.zs: 0g, Feh.: 5g, Cuk: 0g, Só: 0,0g, Ca: 0mg Paradicsom E: 7kcal, Zs: 0g, T.zs: 0g, Feh.: 0g, Cuk: 0g, Só: 0,0g, Ca: 0mg
	Gyümölcs tea E: 40kcal, Zs: 0g, T.zs: 0g, Feh.: 0g, Cuk: 10g, Só: 0,0g, Ca: 0mg Zala felvágott E: 49kcal, Zs: 4g, T.zs: 1g, Feh.: 3g, Cuk: 0g, Só: 0,4g, Ca: 0mg Margarin E: 36kcal, Zs: 4g, T.zs: 0g, Feh.: 0g, Cuk: 0g, Só: 0,1g, Ca: 0mg Félbarna kenyér ⁽¹⁾ E: 130kcal, Zs: 1g, T.zs: 0g, Feh.: 5g, Cuk: 0g, Só: 0,0g, Ca: 0mg Tv paprika E: 4kcal, Zs: 0g, T.zs: 0g, Feh.: 0g, Cuk: 0g, Só: 0,0g, Ca: 0mg	Csontleves ⁽⁹⁾ E: 26kcal, Zs: 1g, T.zs: 0g, Feh.: 1g, Cuk: 0g, Só: 0,2g, Ca: 0mg Levesbetét csiga tészta ⁽¹⁾ E: 37kcal, Zs: 1g, T.zs: 0g, Feh.: 1g, Cuk: 0g, Só: 0,0g, Ca: 0mg Fasírt húsgolyók sütőben sütve ^(1,6) E: 323kcal, Zs: 26g, T.zs: 2g, Feh.: 10g, Cuk: 0g, Só: 0,0g, Ca: 0mg Majorannás burgonyafőzelék ^(1,7) E: 129kcal, Zs: 2g, T.zs: 1g, Feh.: 4g, Cuk: 0g, Só: 0,0g, Ca: 10mg Kenyér ⁽¹⁾ E: 52kcal, Zs: 0g, T.zs: 0g, Feh.: 2g, Cuk: 0g, Só: 0,0g, Ca: 0mg	Magyaros vajkrém ⁽⁷⁾ E: 114kcal, Zs: 12g, T.zs: 0g, Feh.: 1g, Cuk: 0g, Só: 0,0g, Ca: 0mg Telj.kiőrlésű zsemle ⁽¹⁾ E: 159kcal, Zs: 1g, T.zs: 0g, Feh.: 5g, Cuk: 0g, Só: 0,0g, Ca: 0mg

Jó étvágyat kívánunk!

Az étlapváltoztatás jogát fenntartjuk!

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. Szezámmag és abból készült termékek, 12. Kén-dioxid, 13. Puhatestűek, 14. Csillagfűrt

2026. augusztus 24–28.

Étlap

Óvoda

2026.08.28. Péntek	Gyümölcs tea	Tejfölös-sonkás csirkemelltokány⁽⁷⁾	Sajtos pereg^(1,7)
	E: 40kcal, Zs: 0g, T.zs: 0g, Feh.: 0g, Cuk: 10g, Só: 0,0g, Ca: 0mg	E: 212kcal, Zs: 13g, T.zs: 3g, Feh.: 22g, Cuk: 0g, Só: 0,8g, Ca: 12mg	E: 61kcal, Zs: 2g, T.zs: 0g, Feh.: 2g, Cuk: 0g, Só: 0,0g, Ca: 0mg
	Telj. kiőrlésű kenyér⁽¹⁾	Bulgur⁽¹⁾	
	E: 118kcal, Zs: 1g, T.zs: 0g, Feh.: 5g, Cuk: 0g, Só: 0,0g, Ca: 0mg	E: 239kcal, Zs: 7g, T.zs: 1g, Feh.: 7g, Cuk: 0g, Só: 0,0g, Ca: 0mg	
	Párizsikrém^(3,7,10)	Vaníliás barackkrémleves⁽⁷⁾	
	E: 101kcal, Zs: 9g, T.zs: 1g, Feh.: 3g, Cuk: 0g, Só: 0,8g, Ca: 6mg	E: 258kcal, Zs: 3g, T.zs: 1g, Feh.: 4g, Cuk: 28g, Só: 0,4g, Ca: 90mg	
	Zöldség		
	E: 7kcal, Zs: 0g, T.zs: 0g, Feh.: 0g, Cuk: 0g, Só: 0,0g, Ca: 0mg		

Jó étvágyat kívánunk!

Az étlapváltoztatás jogát fenntartjuk!

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