ÉTLAP

2026. 2. hét (2026.01.05. - 2026.01.11.)

Óvoda

Korcsoport: 4 - 6 év

Tízórai - A

	Hétfő	Kedd	Szerda	Csütörtök	Péntek	Szombat	Vasárnap
	Ívólé 100%-os /alma/ +	Tej +	Vaníliás tej +	Tea +	Kakaó +	Tej +	
Tápanyag jellemzők	En: 101,2 kcal Zs: 0,2 g Tz: 0,2 g Fe: 0,2 g Sz: 24,9 g Cu: 23,8 g So: 0,0 g Hs: -	En: 136,4 kcal Zs: 6,2 g Tz: - Fe: 7,5 g Sz: 11,7 g Cu: 11,7 g So: - Hs: -	En: 186,1 kcal Zs: 6,4 g Tz: - Fe: 7,5 g Sz: 23,5 g Cu: 21,5 g So: - Hs: -	En: 41,5 kcal Zs: 0,0 g Tz: - Fe: 0,0 g Sz: 10,2 g Cu: 9,8 g So: - Hs: -	En: 168,2 kcal Zs: 6,2 g Tz: - Fe: 7,8 g Sz: 19,4 g Cu: 19,0 g So: - Hs: -	En: 136,4 kcal Zs: 6,2 g Tz: - Fe: 7,5 g Sz: 11,7 g Cu: 11,7 g So: - Hs: -	
Allergének		tejféle	tejféle		glutén, tejféle	tejféle	
	Sajtos rúd +	Kalács (tízórai)+	Vajaspogácsa +	Kenõmájas (gyulai) +	Bécsi perec +	Briós +	
Tápanyag jellemzők	En: 189,9 kcal Zs: 10,0 g Tz: 5,5 g Fe: 3,9 g Sz: 20,0 g Cu: 0,8 g So: 1,0 g Hs: -	En: 157,6 kcal Zs: 3,1 g Tz: 1,6 g Fe: 4,0 g Sz: 27,5 g Cu: 3,8 g So: 0,4 g Hs: -	En: 180,9 kcal Zs: 8,0 g Tz: 4,3 g Fe: 3,5 g Sz: 22,5 g Cu: 0,8 g So: 1,3 g Hs: -	En: 81,3 kcal Zs: 6,9 g Tz: - Fe: 4,0 g Sz: 0,1 g Cu: - So: 0,7 g Hs: -	En: 283,8 kcal Zs: 5,7 g Tz: 2,9 g Fe: 7,1 g Sz: 49,5 g Cu: 6,8 g So: 0,7 g Hs: -	En: 186,3 kcal Zs: 3,6 g Tz: 1,9 g Fe: 4,6 g Sz: 32,4 g Cu: 5,2 g So: 0,5 g Hs: -	
Allergének	glutén, tejféle, tojás	glutén, tejféle, tojás	glutén, tejféle, tojás		glutén, tejféle, tojás	glutén, tejféle, tojás	
				Kenyér félbarna T,U+			
Tápanyag jellemzők				En: 101,7 kcal Zs: 0,3 g Tz: 0,1 g Fe: 3,1 g Sz: 20,7 g Cu: 0,1 g So: 0,5 g Hs: -			
Allergének				glutén, szója			

Ebéd - A

	Hétfő	Kedd	Szerda	Csütörtök	Péntek	Szombat	Vasárnap
	Pirított tészta leves +	Fahéjjas alma leves +	Zöldborsó leves eperlevéllel+	Húsleves cérnametéltel+	Lencsegulyás füstölt hússal+	Zellerkrém leves +	
Tápanyag jellemzők	En: 91,3 kcal Zs: 3,2 g Tz: 0,5 g Fe: 2,8 g Sz: 12,4 g Cu: 0,4 g So: 1,8 g Hs: 1,2 g	En: 169,5 kcal Zs: 3,6 g Tz: 0,9 g Fe: 1,9 g Sz: 32,6 g Cu: 20,5 g So: 0,0 g Hs: -	En: 115,2 kcal Zs: 3,4 g Tz: 0,3 g Fe: 5,3 g Sz: 15,9 g Cu: 2,6 g So: 1,5 g Hs: 1,2 g	En: 81,0 kcal Zs: 2,7 g Tz: 0,2 g Fe: 2,8 g Sz: 10,9 g Cu: 0,1 g So: 0,8 g Hs: 0,6 g	En: 198,4 kcal Zs: 7,1 g Tz: 0,5 g Fe: 15,2 g Sz: 21,1 g Cu: 0,1 g So: 1,0 g Hs: 1,0 g	En: 109,6 kcal Zs: 5,6 g Tz: 2,1 g Fe: 3,1 g Sz: 11,3 g Cu: 1,4 g So: 1,0 g Hs: 1,0 g	
Allergének	glutén, hal, szója, tejféle, tojás, zeller	tejféle, glutén	glutén, hal, szója, tejféle, tojás, zeller	glutén, hal, szója, tejféle, tojás, zeller	glutén	tejféle, zeller, glutén, tojás	
	Sült virsli +	Rántott halfilé +	Carbonara szósz+	Sertés szelet Budapest módra +	Morzsás nudli+	Bácskai rizseshús +	
Tápanyag jellemzők	En: 199,3 kcal Zs: 18,4 g Tz: 6,3 g Fe: 7,2 g Sz: 1,3 g Cu: 0,3 g So: 1,3 g Hs: -	En: 268,6 kcal Zs: 6,6 g Tz: 1,1 g Fe: 20,2 g Sz: 26,5 g Cu: 0,1 g So: 1,6 g Hs: 1,0 g	En: 141,3 kcal Zs: 8,7 g Tz: 1,7 g Fe: 6,6 g Sz: 8,7 g Cu: 5,7 g So: 0,9 g Hs: -	En: 164,4 kcal Zs: 7,5 g Tz: 0,7 g Fe: 14,0 g Sz: 9,6 g Cu: 0,0 g So: 1,3 g Hs: 1,2 g	En: 522,4 kcal Zs: 8,9 g Tz: 2,0 g Fe: 14,5 g Sz: 95,1 g Cu: 12,2 g So: 3,1 g Hs: 0,2 g	En: 656,0 kcal Zs: 13,5 g Tz: 1,3 g Fe: 16,0 g Sz: 51,7 g Cu: 0,6 g So: 1,5 g Hs: 1,2 g	
Allergének		glutén, tojás, hal	szója, tejféle, glutén, hal, tojás, zeller	glutén	glutén		
	Tejfölös burgonyafõzelék +	Kukoricás rizs +	Spagetti+	Petrezselymes burgonya +	Eper öntet +	Csemege uborka +	
Tápanyag jellemzők	En: 251,8 kcal Zs: 10,7 g Tz: 1,1 g Fe: 4,8 g Sz: 32,8 g Cu: 2,5 g So: 1,0 g Hs: 1,0 g	En: 159,0 kcal Zs: 3,0 g Tz: 0,4 g Fe: 4,4 g Sz: 28,4 g Cu: - So: 0,4 g Hs: 0,4 g	En: 207,8 kcal Zs: 1,8 g Tz: 0,2 g Fe: 7,7 g Sz: 40,1 g Cu: 2,5 g So: 0,3 g Hs: 0,2 g	En: 236,7 kcal Zs: 0,5 g Tz: - Fe: 6,3 g Sz: 50,1 g Cu: - So: 0,3 g Hs: 0,3 g	En: 78,9 kcal Zs: - Tz: - Fe: 0,1 g Sz: 19,0 g Cu: 18,9 g So: - Hs: -	En: 23,5 kcal Zs: 0,0 g Tz: - Fe: 0,4 g Sz: 0,8 g Cu: 0,3 g So: 0,4 g Hs: -	
Allergének	tejféle, glutén		glutén, tojás				

	Hétfő	Kedd	Szerda	Csütörtök	Péntek	Szombat	Vasárnap
Ebéd - A							
	Kenyér félbarna E+	Tartármártás +	Kenyér félbarna E+	Kenyér félbarna E+	Kenyér félbarna E+	Kenyér félbarna E+	
Tápanyag jellemzők	En: 78,3 kcal Zs: 0,2 g Tz: 0,1 g Fe: 2,4 g Sz: 15,9 g Cu: 0,1 g So: 0,4 g Hs: -	En: 124,2 kcal Zs: 11,5 g Tz: 0,6 g Fe: 1,3 g Sz: 3,1 g Cu: 1,6 g So: 0,2 g Hs: -	En: 78,3 kcal Zs: 0,2 g Tz: 0,1 g Fe: 2,4 g Sz: 15,9 g Cu: 0,1 g So: 0,4 g Hs: -	En: 78,3 kcal Zs: 0,2 g Tz: 0,1 g Fe: 2,4 g Sz: 15,9 g Cu: 0,1 g So: 0,4 g Hs: -	En: 78,3 kcal Zs: 0,2 g Tz: 0,1 g Fe: 2,4 g Sz: 15,9 g Cu: 0,1 g So: 0,4 g Hs: -	En: 78,3 kcal Zs: 0,2 g Tz: 0,1 g Fe: 2,4 g Sz: 15,9 g Cu: 0,1 g So: 0,4 g Hs: -	
Allergének	glutén, szója	tejféle, mustár, tojás	glutén, szója	glutén, szója	glutén, szója	glutén, szója	
		Kenyér félbarna E+					
Tápanyag jellemzők		En: 78,3 kcal Zs: 0,2 g Tz: 0,1 g Fe: 2,4 g Sz: 15,9 g Cu: 0,1 g So: 0,4 g Hs: -					
Allergének		glutén, szója					
Uzsonna - A							
	Felvágott tavaszi +	Sajtkrém búzacsírás+	Tojáskrém +	Kockasajt +	Zala krém +	Kakaós csiga +	
Tápanyag jellemzők	En: 35,5 kcal Zs: 2,9 g Tz: 2,9 g Fe: 1,7 g Sz: 0,7 g Cu: 0,1 g So: 0,5 g Hs: -	En: 61,6 kcal Zs: 154,4 g Tz: 2,7 g Fe: 3,0 g Sz: 2,5 g Cu: 1,4 g So: 0,3 g Hs: -	En: 92,2 kcal Zs: 8,8 g Tz: 3,0 g Fe: 2,9 g Sz: 0,4 g Cu: 0,1 g So: 0,1 g Hs: -	En: 46,5 kcal Zs: 3,5 g Tz: 2,3 g Fe: 1,6 g Sz: 2,1 g Cu: 1,2 g So: 0,2 g Hs: -	En: 59,4 kcal Zs: 5,8 g Tz: 1,7 g Fe: 1,7 g Sz: 0,3 g Cu: 0,1 g So: 0,1 g Hs: -	En: 255,1 kcal Zs: 10,4 g Tz: 5,5 g Fe: 4,1 g Sz: 34,8 g Cu: 14,4 g So: 0,5 g Hs: -	
Allergének	glutén, szója	glutén, tejféle	tojás, mustár, tejféle	tejféle	szója	glutén, tejféle, tojás	
	Vajkrém natúr +	Kenyér félbarna T,U+	Uborka +	Kifli +	Teljes kiörlésû kenyér T,U +		
Tápanyag jellemzők	En: 53,0 kcal Zs: 5,9 g Tz: 2,6 g Fe: 0,1 g Sz: 0,1 g Cu: - So: 0,1 g Hs: -	En: 101,7 kcal Zs: 0,3 g Tz: 0,1 g Fe: 3,1 g Sz: 20,7 g Cu: 0,1 g So: 0,5 g Hs: -	En: 2,4 kcal Zs: 0,0 g Tz: - Fe: 0,2 g Sz: 0,3 g Cu: - So: - Hs: -	En: 138,4 kcal Zs: 1,3 g Tz: 0,7 g Fe: 4,0 g Sz: 26,5 g Cu: 1,1 g So: 0,6 g Hs: -	En: 136,4 kcal Zs: 1,0 g Tz: 0,3 g Fe: 4,8 g Sz: 23,7 g Cu: 0,1 g So: 0,9 g Hs: -		
Allergének	tejféle	glutén, szója		glutén, tejféle	glutén		
	Kenyér félbarna T,U+		Magvas kenyér T,U +				
Tápanyag jellemzők	En: 101,7 kcal Zs: 0,3 g Tz: 0,1 g Fe: 3,1 g Sz: 20,7 g Cu: 0,1 g So: 0,5 g Hs: -		En: 150,1 kcal Zs: 0,8 g Tz: 0,2 g Fe: 4,7 g Sz: 29,4 g Cu: 0,1 g So: 1,2 g Hs: -				
Allergének	glutén, szója		glutén, szezámmag, szója				
SEnergia-A	1101,86kcal	1256,94kcal	1154,26kcal	969,63kcal	1525,77kcal	1445,12kcal	0kcal

Jelmagyarázat: En - Energia, Fe - Fehérje, Zs - Zsír, Sz - Szénhidrát, Cu - Cukor, Tz - Telített zsírsav, So - Összes só, Hs - Hozzáadott só