

-	Hétfő	Kedd	Szerda	Csütörtök	Péntek
Reggeli	Kakaós tej En: 97 kcal F:5,3g Zs: 0,8g Sz: 17,1g Kalács En: 202 kcal F:5,9g Zs:5,3g Sz: 32,4g <i>Allergén: 1,3,7</i>	Gyümölcsstea, cukor nélkül En: 1 kcal F:0g Zs: 0g Sz: 0,3g Tejfölös túró En: 72 kcal F:12,1g Zs: 0,5g Sz: 4,7g Rozskenyér, teljes kiőrlésű En: 77 kcal F:2,4g Zs: 0,3g Sz: 16,1g Zöldhagyma En: 16 kcal F:0,9g Zs: 0,1g Sz: 3,7g <i>Allergén: 1,7</i>	Citromos tea En: 84 kcal F: 0,4g Zs: 0,1g Sz: 20,2g Sonka En: 43 kcal F: 2,4g Zs: 3,6g Sz: 0g Zsemle En: 148 kcal F: 5,1g Zs: 0,4g Sz: 30,8g <i>Allergén: 1,</i>	Tej, 1,5%-os En: 75 kcal F:5,3g Zs: 2,3g Sz: 8,2g Baracklekvár En: 53 kcal F: 0,1g Zs: 0g Sz: 12,9g Félbarna kenyér En: 78 kcal F: 2,9g Zs: 0,3g Sz: 15,7g <i>Allergén: 1,7</i>	Tej, 1,5%-os En: 73 kcal F: 5,1g Zs: 2,3g Sz: 8,0g Méz En: 33 kcal F: 0,gZs: 0g Sz: 8,1g Fehérkenyér En: 79 kcal F: 3,0g Zs: 0,2g Sz: 16,1g <i>Allergén: 1,7</i>
	Burgonyalevesleves En: 87 kcal F:3,7g Zs: 3,3g Sz: 10,6g Apróhús En: 133 kcal F: 11,1g Zs: 9,2g Sz: 1,4g Kelkáposzta főzelék En: 147 kcal F:3,6g Zs: 6,5g Sz: 18,2g Félbarna kenyér En: 78 kcal F:2,9g Zs: 0,3g Sz: 15,7g <i>Allergén: 1,7,9</i>	Zöldségleves En: 63 kcal F:1,8g Zs: 3,3g Sz: 6,5g Rakott karfiol En: 226 kcal F:12,7g Zs: 15,6g Sz: 8,5g Főtt rizs En: 277 kcal F: 6,4g Zs: 0,2g Sz: 62,0g <i>Allergén: 1,3,9</i>	Fejtett bableves En: 107kcal F: 4,4g Zs: 3,3g Sz: 14,9g Alföldi paprikás burgonya En: 356 kcal F: 11g Zs: 8,2g Sz: 58,8g Csemege uborka En: 7 kcal F: 0,3 g Zs: 0,1g Sz: 1,3g <i>Allergén: 1,3,7,10</i>	Csontleves zöldségekkel, tésztával En: 34 kcal F:1,9g Zs: 1,3g Sz: 3,7g Sertéspörkölt sovány sertéshúsból En: 245 kcal F: 21,9g Zs: 15,3g Sz: 4,6g Főtt burgonya En: 277 kcal F: 6,4g Zs: 0,2g Sz: 62,0g Csalamádé En: 23 kcal F: 0,7g Zs: 0,1g Sz: 4,7g <i>Allergén: 1,3,9</i>	Brokkoli krémleves, könnyű En: 208 kcal F: 7,2g Zs: 14,1g Sz: 12,8g Leves gyöngy En: 28 kcal F:0,4 g Zs: 1,9g Sz: 2,1g Húsgombóc, mártásokhoz En: 226 kcal F:12,7g Zs: 15,6g Sz: 8,5g Paradicsomos káposztafőzelék En: 206 kcal F:3,7g Zs: 4,6g Sz:36,9g <i>Allergén: 1,3,7,10</i>
	Baromfi májas En: 40 kcal F:2,0g Zs: 3,2g Sz:0,9g Bakonyi teljes kiőrlésű kenyér En: 73 kcal F:2,6g Zs: 0,2g Sz: 15,2g <i>Allergén: 1,</i>	Sertézsír En: 90 kcal F:0 g Zs: 10,0g Sz: 0g Fehérkenyér En: 79 kcal F: 3,0g Zs: 0,2g Sz: 16,1g Zöldpaprika En: 10 kcal F: 0,6g Zs: 0,2g Sz: 1,5g <i>Allergén: 1,</i>	Natúr kockasajt En: 46 kcal F: 2,3g Zs: 3,7g Sz: 0,8g Korpás kifli, teljes kiőrlésű En: 126 kcal F: 5,2g Zs: 0,7g Sz: 24,5g Alma En: 38 kcal F:0,4g Zs: 0,4g Sz: 7,7g <i>Allergén: 1,7</i>	Tonhalkrém citrommal En: 107 kcal F: 7,2g Zs: 8,4g Sz: 0,3g Félbarna kenyér En: 78 kcal F: 2,9g Zs: 0,3g Sz: 15,7g <i>Allergén: 1,4</i>	Körözött En: 38 kcal F:0,3 g Zs: 4,0g Sz: 0,2g Magvas, rozsos zsemle, teljes kiőrlésű En: 205 kcal F: 7,2g Zs: 8,0g Sz: 25,8g Körte En: 42 kcal F:0,3 g Zs: 0,2g Sz: 9,6g <i>Allergén: 1,3,7</i>
Uzsonna					

Óvoda 2025.10.06-10.

	1. nap	2. nap	3. nap	4. nap	5. nap
Reggeli	Lekvár En: 24 kcal F:0g Zs: 0g Sz: 5,8g Bukta En: 202 kcal F:5,9g Zs:5,3g Sz: 32,4g <i>Allergén: 1,7</i>	Szalámi En: 74 kcal F:4,0g Zs: 6,4g Sz: 0,1g Fehérkenyér En: 79 kcal F: 3,0g Zs: 0,2g Sz: 16,1g Kígyóuborka En: 9 kcal F:0,8 g Zs: 0,1g Sz: 1,4g <i>Allergén: 1,</i>	Tejbedara En: 304 kcal F:12,6g Zs: 5,7g Sz: 50,3g <i>Allergén: 1,7</i>	Kakaós tej En: 97 kcal F:5,3g Zs: 0,8g Sz: 17,1g Briós En: 242 kcal F:7,1g Zs:6,3g Sz: 38,9g <i>Allergén: 1,7</i>	Tej, 1,5%-os En: 49 kcal F:3,4 g Zs: 1,5g Sz: 5,3g Lekvár En: 24 kcal F:0g Zs: 0g Sz: 5,8g Félbarna kenyér En: 78kcal F:2,9g Zs: 0,3g Sz: 15,7g <i>Allergén: 1,7</i>
Ebéd	Paradicsomleves En: 89 kcal F:2,1g Zs: 3,4g Sz: 12,5g Csirkemell rizottó En: 548 kcal F:40,3g Zs: 12,8g Sz: 67,2g <i>Allergén: 1,7,9</i>	Zellerkrémleves En: 87 kcal F:1,9 g Zs: 5,4g Sz: 7,4g Levesgyöngy En: 55 kcal F:0,8 g Zs: 3,8g Sz: 4,3g Káposztás kocka En: 354 kcal F:10,1g Zs: 7,2g Sz: 61,4g <i>Allergén: 1,3,7,9</i>	Zöldbableves En: 68 kcal F:1,9g Zs: 3,2g Sz: 7,7g Pirított csirkemáj En: 119 kcal F:12,3g Zs: 63g Sz: 3,2g Főtt burgonya En: 188 kcal F:5,0 g Zs: 0,4g Sz:40,0g Csemege uborka En: 7 kcal F:0,3g Zs: 0,1g Sz: 1,3g <i>Allergén: 1,9,10,</i>	Lebbencsleves En: 104 kcal F:2,6g Zs: 3,4g Sz: 15,4g Zöldborsófőzelék En: 246 kcal F:14,5g Zs: 5,9g Sz: 33,0g Sült virsli En: 166 kcal F:7,5g Zs: 15,0g Sz: 0,1g Fehérkenyér En: 52 kcal F: 420g Zs: 0,2g Sz: 10,7g <i>Allergén: 1,3,7</i>	Gyümölcsleves En: 101 kcal F:1,4g Zs: 2,4g Sz: 18,0g Milánói spagetti En: 428 kcal F:23,2g Zs: 14,2g Sz: 51,2g <i>Allergén: 1,3,7</i>
Uzsonna	Sertés májkrém En: 40 kcal F:2,0g Zs: 3,2g Sz:0,9g Zsemle En: 205 kcal F:7,2g Zs: 8,0g Sz: 25,8g <i>Allergén: 1,3,7</i>	Kakaós csiga En: 248 kcal F:7,5g Zs: 3,5g Sz: 46,4g <i>Allergén: 1,7,</i>	Felvágott En: 67 kcal F: 2,7g Zs: 6,2g Sz: 0,1g Fehérkenyér En: 79 kcal F: 3,0g Zs: 0,2g Sz: 16,1g Paradicsom En: 11 kcal F: 0,5g Zs: 0,1g Sz: 2,0g <i>Allergén: 1,</i>	Sertészsír En: 90 kcal F:0 g Zs: 10,0g Sz: 0g Fehérkenyér En: 79 kcal F: 3,0g Zs: 0,2g Sz: 16,1g Lilahagyma En: 20 kcal F:0,6g Zs: 0,1g Sz: 4,2g <i>Allergén: 1,3,7</i>	Virslis roló En: 375 kcal F:13,8g Zs: 14,8g Sz: 46,3g Alma En: 17 kcal F:0,2g Zs: 0,2g Sz: 3,5g <i>Allergén: 1,3,7</i>

AZ ÉTLAPVÁLTOZTATÁS JOGÁT FENNTARTJUK!

Óvoda 2025.10.13-17.

	Hétfő	Kedd	Szerda	Csütörtök	Péntek
Reggeli	Gabonapehely En: 207 kcal F: 2,3g Zs: 3,0g Sz: 10,6g Tej, 1,5%-os En: 97 kcal F:6,8g Zs: 3,0g Sz: 10,6g <i>Allergén: 1,7</i>	Sertés májkrém En: 40 kcal F: 2,0g Zs: 3,2g Sz: 0,9g Kenyér En: 79 kcal F: 3,0g Zs: 0,2g Sz: 16,1g Paradicsom En: 11 kcal F: 0,5g Zs: 0,1g Sz: 2,0g <i>Allergén: 1</i>	Kakaós csiga En: 248 kcal F:7,5g Zs: 3,5g Sz: 46,4g <i>Allergén: 1,3,7</i>	Párizsi En: 43 kcal F:2,4g Zs: 3,6g Sz: 0,0g Zsemle En: 148 kcal F: 5,1g Zs: 0,4g Sz: 30,8g Paprika En: 12 kcal F: 0,7g Zs: 0,2g Sz: 1,8g <i>Allergén: 1</i>	Virslisaláta, baromfi En: 141 kcal F: 7,5g Zs: 10,3g Sz: 4,3g Kenyér En: 79 kcal F: 3,0g Zs: 0,2g Sz: 16,1g <i>Allergén: 1</i>
Ebéd	Burgonyaleves En: 92 kcal F: 1,9g Zs: 3,2g Sz: 13,6g Fasírozott En: 224 kcal F: 17,9g Zs: 8,2g Sz: 19,2g Zöldbabfőzelék En: 161 kcal F: 5,8g Zs: 6,8g Sz: 18,9g <i>Allergén: 1,3,7,9</i>	Palócleves En: 118 kcal F: 4,7g Zs: 7,1g Sz: 8,5g Máglyarakás En: 423 kcal F: 12,4g Zs: 6,3g Sz: 78,6g <i>Allergén: 1,3,9</i>	Zöldségleves En: 118 kcal F: 4,7g Zs: 7,1g Sz: 8,5g Burgonyafőzelék csirkecsíkokkal En: 275 kcal F: 6,4g Zs: 14,1g Sz: 30,3g <i>Allergén: 1,3,7,8,9</i>	Gyümölcsleves En: 79 kcal F: 1,3g Zs: 2,5g Sz: 12,2g Sült csirkecomb En: 254 kcal F:11,8g Zs: 20,7g Sz: 4,8g Főtt rizs En: 188 kcal F:5,0 g Zs: 0,4g Sz:40,0g Csemege uborka En: 7 kcal F:0,3g Zs: 0,1g Sz: 1,3g <i>Allergén: 1,3,7</i>	Minestrone leves En: 457 kcal F: 100,0g Zs: 28,1g Sz: 40,6g Tojáslepeny En: 249 kcal F: 18,3g Zs: 16,9g Sz: 5,7g Parajfőzelék En: 141 kcal F: 7,4g Zs: 5,8g Sz: 14,7g <i>Allergén: 1,3,7,9</i>
Uzsonna	Kockasajt En: 46 kcal F: 2,3g Zs: 3,7g Sz: 0,8g Kifli En: 120 kcal F: 4,1g Zs: 0,3g Sz: 25,1g <i>Allergén: 1,7</i>	Szalámi En: 74 kcal F:4,0g Zs: 6,4g Sz: 0,1g Fehérkenyér En: 79 kcal F: 3,0g Zs: 0,2g Sz: 16,1g <i>Allergén: 1</i>	Olasz felvágott En: 67 kcal F: 2,7g Zs: 6,2g Sz: 0,1g Fehérkenyér En: 79 kcal F: 3,0g Zs: 0,2g Sz: 16,1g <i>Allergén: 1</i>	Túrósbatyu En: 288 kcal F:10,7g Zs: 6,5g Sz: 46,3g <i>Allergén: 1,3,7</i>	Pizzaszelet sonkával En: 199 kcal F: 12,2g Zs: 5,7g Sz: 23,8g Alma En: 35 kcal F:0,4g Zs: 0,4g Sz: 7,0g <i>Allergén: 1,3</i>

AZ ÉTLAPVÁLTOZTATÁS JOGÁT FENNTARTJUK!

Óvoda 2025.10.20-22.

	Hétfő	Kedd	Szerda	Csütörtök	Péntek
Reggeli	Tej, 1,5%-os En: 73 kcal F:5,1g Zs: 2,3g Sz: 8,0g Sárgabarackdzsem En: 26 kcal F: 0g Zs: 0g Sz: 6,5g Margarin, 25%-os En: 22 kcal F:0 g Zs: 2,5g Sz: 0g Fehérkenyér En: 79 kcal F: 3,0g Zs: 0,2g Sz: 16,1g <i>Allergén: 1,7</i>	Citromos tea En: 84 kcal F: 0,4g Zs: 0,1g Sz: 20,2g Kefír En: 81 kcal F:4,3g Zs: 4,5g Sz: 5,8g Kifli En: 120 kcal F: 4,1g Zs: 0,3g Sz: 25,1g <i>Allergén: 1,7</i>	Gyümölcstea, cukor nélkül En: 2 kcal F:0g Zs: 0g Sz: 0,4g Kakaós csiga En: 248 kcal F:7,5g Zs: 3,5g Sz: 46,4g <i>Allergén: 1,3,7</i>	Őszi szünet 2025.10.22-11-02-ig	
Ebéd	Erőleves betét nélkül En: 31 kcal F:2,9g Zs: 2,1g Sz: 0,1g Száraztészta En: 31 kcal F:1,2g Zs: 0,3g Sz: 5,8g Currys csirke En: 157 kcal F:24,8g Zs: 6,1g Sz: 0,8g Főtt rizs En: 277 kcal F:6,4g Zs: 0,2g Sz: 62,0g Savanyúkáposzta En: 10 kcal F:0,6g Zs: 0,1g Sz: 1,7g <i>Allergén: 1,</i>	Reszelttészta leves En: 97 kcal F:2,7g Zs: 3,7g Sz: 12,9g Sült virsli En: 166 kcal F:7,5g Zs: 15,0g Sz: 0,1g Tökfőzelék En: 147 kcal F:3,6g Zs: 6,5g Sz: 18,2g Félbarna kenyér En: 52 kcal F: 2,0g Zs: 0,2g Sz: 10,5g <i>Allergén: 1,3,7</i>	Zöldborsóleves En: 87 kcal F:3,7g Zs: 3,3g Sz: 10,6g Sertéspaprikás En: 254 kcal F:11,8g Zs: 20,7g Sz: 4,8g Tésztaköret En: 257 kcal F:9,0g Zs: 5,0g Sz: 43,7g Céklakonzerv En: 38 kcal F:0,8g Zs: 0,1g Sz: 8,3g <i>Allergén: 1,3,7</i>		
Uzsonna	Vanília túrókrém En: 184 kcal F:11,0g Zs: 9,0g Sz: 14,4g Félbarna kenyér En: 52 kcal F: 2,0g Zs: 0,2g Sz: 10,5g <i>Allergén: 1,7</i>	Körözött kefirrel En: 72 kcal F:12,1g Zs: 0,5g Sz: 4,7g Félbarna kenyér En: 78 kcal F: 3,0g Zs: 0,3g Sz: 15,7g Kígyóúborka En: 7 kcal F:0,6g Zs: 0,1g Sz: 1,0g <i>Allergén: 1,7</i>	Baromfipárizsi En: 42 kcal F:2,9g Zs: 3,1g Sz: 0,5g Margarin, 25%-os En: 22 kcal F:0g Zs: 2,5g Sz: 0g Rozskenyér, teljes kiőrlésű En: 77 kcal F:2,4g Zs: 0,3g Sz: 16,1g Paradicsom En: 11 kcal F: 0,5g Zs: 0,1g Sz: 2,0g <i>Allergén: 1,</i>		