

## Étlap ( óvoda 3-6 év )

2025.12.08 - 2025.12.14.

| <i><b>Hétfő</b></i><br>2025.12.08                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               | <i><b>Kedd</b></i><br>2025.12.09.                                                                                                                                                                                                                                                                                          | <i><b>Szerda</b></i><br>2025.12.10.                                                                                                                                                                                                                                                              | <i><b>Csütörtök</b></i><br>2025.12.11.                                                                                                                                                                                                              | <i><b>Péntek</b></i><br>2025.12.12.                                                                                                                                                                                                                                                   | <i><b>Szombat</b></i><br>2025.12.13.                                                                                                                                                                                                                                 |
|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>Tízórai</b><br><br><b>Gyümölcsstea</b><br><b>Halkrém</b> (Halak,Tej,Mustár,Tojás,)<br><b>Teljeskiőrlésű kenyér SP</b> (Glutén,)<br><b>Kígyóborka</b><br><br><br><br><br><br><br>E: 870(Kj) 208(KCal)<br>F: 10(g)Kol: 0(g)Sz: 24(g)<br>Zsir: 4(g)Cuk: 8(g)Só:0,57(g)<br>Tel.Zs: 1(g)Ca: 0(mg)                                                                                                 | <b>Tej 1,5 %</b> (Tej,)<br><b>Pizza sonka</b> (Szójabab,)<br><b>Margarin</b><br><b>Teljeskiőrlésű kenyér SP</b> (Glutén,)<br><b>Tv-paprika</b><br><br><br><br><br><br><br>E:1 088(Kj) 260(KCal)<br>F: 16(g)Kol: 14(g)Sz: 34(g)<br>Zsir: 6(g)Cuk: 10(g)Só:1,25(g)<br>Tel.Zs: 3(g)Ca: 0(mg)                                  | <b>Gyümölcsstea</b><br><b>Körözött</b> (Tej,)<br><b>Teljeskiőrlésű kenyér SP</b> (Glutén,)<br><b>Kígyóborka</b><br><br><br><br><br><br><br>E: 839(Kj) 201(KCal)<br>F: 8(g)Kol: 9(g)Sz: 25(g)<br>Zsir: 4(g)Cuk: 8(g)Só:0,83(g)<br>Tel.Zs: 1(g)Ca: 0(mg)                                           | <b>Tej 1,5 %</b> (Tej,)<br><b>Briós</b> (Glutén,Tojás,Tej,)<br><br><br><br><br><br><br>E: 961(Kj) 230(KCal)<br>F: 10(g)Kol: 0(g)Sz: 33(g)<br>Zsir: 6(g)Cuk: 14(g)Só:0,46(g)<br>Tel.Zs: 3(g)Ca: 0(mg)                                                | <b>Gyümölcsstea</b><br><b>Löncs felvágott</b> (Szójabab,)<br><b>Margarin</b><br><b>Teljeskiőrlésű kenyér SP</b> (Glutén,)<br><b>Tv-paprika</b><br><br><br><br><br><br><br>E: 932(Kj) 223(KCal)<br>F: 8(g)Kol: 0(g)Sz: 24(g)<br>Zsir: 6(g)Cuk: 7(g)Só:0,99(g)<br>Tel.Zs: 3(g)Ca: 0(mg) | <b>Gyümölcsstea</b><br><b>Sajtkrém</b> (Tej,)<br><b>Teljeskiőrlésű kenyér SP</b> (Glutén,)<br><b>Jégsapretek</b><br><br><br><br><br><br><br>E: 990(Kj) 237(KCal)<br>F: 6(g)Kol: 10(g)Sz: 23(g)<br>Zsir: 9(g)Cuk: 7(g)Só:0,33(g)<br>Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg)             |
| <b>Ebéd</b><br><br><b>Bableves / sertés / füstölt hússal</b><br>(Glutén,Zeller,Földimogyoró,Diófélék,Szezámmag,Kén-dioxid,)<br><b>Teljeskiőrlésű kenyér SP</b> (Glutén,)<br><b>Mákos diós kalács</b><br>(Glutén,Tej,Tojás,Diófélék,)<br><b>Alma</b><br><br><br><br><br><br><br>E:3 342(Kj) 799(KCal)<br>F: 82(g)Kol: 34(g)Sz: 98(g)<br>Zsir: 25(g)Cuk: 27(g)Só:1,57(g)<br>Tel.Zs: 4(g)Ca: 0(mg) | <b>Vegyes zöldség leves</b><br>(Zeller,Glutén,Tojás,)<br><b>Sült tarja</b><br><b>Hagymás burgonya</b><br><b>Csem. uborka / kész / / édesítősz. is</b><br><b>ta</b><br><b>Alma</b><br><br><br><br><br><br><br>E:1 462(Kj) 350(KCal)<br>F: 9(g)Kol: 0(g)Sz: 43(g)<br>Zsir: 11(g)Cuk: 7(g)Só:3,80(g)<br>Tel.Zs: 5(g)Ca: 8(mg) | <b>Csontleves</b> (Glutén,Tojás,Zeller,)<br><b>Sertéspörkölt</b><br><b>Tököfélék</b> (Glutén,Tej,)<br><b>Félbarna kenyér</b> (Glutén,)<br><b>Alma</b><br><br><br><br><br><br><br>E:1 983(Kj) 474(KCal)<br>F: 29(g)Kol: 0(g)Sz: 55(g)<br>Zsir: 18(g)Cuk: 9(g)Só:5,18(g)<br>Tel.Zs: 11(g)Ca: 1(mg) | <b>Karfiollevés / magyaros /</b> (Glutén,)<br><b>Bolognai spagetti / sertés /</b><br>(Glutén,Tojás,Tej,)<br><br><br><br><br><br><br>E:1 789(Kj) 428(KCal)<br>F: 23(g)Kol: 28(g)Sz: 44(g)<br>Zsir: 16(g)Cuk: 7(g)Só:3,88(g)<br>Tel.Zs: 4(g)Ca: 0(mg) | <b>Karalábélevés / magyaros /</b><br>(Glutén,Zeller,Tojás,)<br><b>Budapest ragu / sertés /</b><br><b>Párolt rizs</b><br><b>Alma</b><br><br><br><br><br><br><br>E:2 559(Kj) 612(KCal)<br>F: 26(g)Kol: 34(g)Sz: 68(g)<br>Zsir: 34(g)Cuk: 13(g)Só:5,85(g)<br>Tel.Zs: 26(g)Ca: 36(mg)     | <b>Hasálevés /sertés/</b><br>(Zeller,Glutén,Tej,Mustár,)<br><b>Pizza ( E )</b><br>(Glutén,Szójabab,Tej,Tojás,Diófélék,)<br><br><br><br><br><br><br>E:1 893(Kj) 453(KCal)<br>F: 41(g)Kol: 30(g)Sz: 38(g)<br>Zsir: 19(g)Cuk: 7(g)Só:2,03(g)<br>Tel.Zs: 14(g)Ca: 36(mg) |
| <b>Uzsonna</b><br><br><b>Méz</b><br><b>Margarin</b><br><b>Félbarna kenyér</b> (Glutén,)<br><br><br><br><br><br><br>E: 677(Kj) 162(KCal)<br>F: 4(g)Kol: 0(g)Sz: 35(g)<br>Zsir: 0(g)Cuk: 8(g)Só:0,87(g)<br>Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg)                                                                                                                                                                  | <b>Márványos molnárka</b><br>(Glutén,Tojás,Tej,)<br><br><br><br><br><br><br>E: 587(Kj) 140(KCal)<br>F: 3(g)Kol: 0(g)Sz: 24(g)<br>Zsir: 3(g)Cuk: 3(g)Só:0,27(g)<br>Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg)                                                                                                                                    | <b>Szalámi</b><br><b>Margarin</b><br><b>Vizes zsemle SP</b> (Glutén,Szójabab,)<br><br><br><br><br><br><br>E: 651(Kj) 156(KCal)<br>F: 5(g)Kol: 0(g)Sz: 31(g)<br>Zsir: 1(g)Cuk: 0(g)Só:0,62(g)<br>Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg)                                                                            | <b>Múzli szelet</b><br>(Glutén,Földimogyoró,Diófélék,Szezámma,<br>g,Szójabab,Tej,)<br><b>Alma</b><br><br><br><br><br><br><br>E: 416(Kj) 100(KCal)<br>F: 1(g)Kol: 0(g)Sz: 17(g)<br>Zsir: 3(g)Cuk: 8(g)Só:0,48(g)<br>Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg)            | <b>Lapka sajt</b> (Tej,)<br><b>Tejes kifli SP</b> (Tej,Glutén,)<br><br><br><br><br><br><br>E: 806(Kj) 193(KCal)<br>F: 7(g)Kol: 0(g)Sz: 28(g)<br>Zsir: 5(g)Cuk: 1(g)Só:1,23(g)<br>Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg)                                                                                | <b>Tejszelet</b><br><b>Alma</b><br><br><br><br><br><br><br>E: 78(Kj) 19(KCal)<br>F: 0(g)Kol: 0(g)Sz: 4(g)<br>Zsir: 0(g)Cuk: 3(g)Só:0,00(g)<br>Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg)                                                                                                  |