



2026. Május 11. – 2026. Május 15.



## Étlap óvoda Dióskál

	Menü	Energia /adag	Fehérje /adag	Zsír /adag ebből telített zsírsav /adag	Szén- hidrát /adag	cukor /adag	allergén anyag /adag	só /adag
--	------	---------------	---------------	---	-----------------------	-------------	-------------------------	----------

### Hétfő

<i>Tízórai</i>	<i>Tejeskávé, Fatörzs kifli</i>	274 kcal	11 g	19 g 2 g	41 g	5 g	Glutén, tojás, tej	0,2 g
<b>Leves</b>	<b>Tojás leves</b>	238 kcal	12 g	2 g 1 g	15 g	0 g	Glutén, tojás	1 g
<b>Második</b>	<b>Serpenyős rösztli</b> Rámelegített tejföllel	279 kcal	29 g	11 g 2 g	21 g	4 g	Glutén, tojás, tej	1 g
<i>Uzsonna</i>	<i>Párizsi felvágott, margarin, paprika, tk kenyér</i>	203 kcal	6 g	4 g 1 g	27 g	1 g	Glutén, tojás, tej	0,2 g

### Kedd

<i>Tízórai</i>	<i>Gyümölcs tea</i> <i>Májkrem, uborka, tk kifli</i>	246 kcal	9 g	6 g 2 g	38 g	2 g	Glutén, tojás, tej	0,1 g
<b>Leves</b>	<b>Magyaros zöldborsó leves</b>	149 kcal	4 g	11 g 2 g	6 g	1 g	Glutén, tojás	1 g
<b>Második</b>	<b>Savanyú vetrece</b> Szarvacskas tészta	360 kcal	16 g	26 g 2 g	16 g	2 g	Glutén, tojás, tej	1 g
<i>Uzsonna</i>	<i>Virslis kifli</i>	234 kcal	4 g	6 g 1 g	20 g	3 g	Glutén, tojás, te, szója	0,1 g

### Szerda

<i>Tízórai</i>	<i>Tejbedara</i> <i>Kakaó szórat</i>	250 kcal	5 g	12 g 2 g	22 g	7 g	Glutén, tej	0,3 g
<b>Leves</b>	<b>Zöldséges burgonyaleves</b>	340 kcal	6 g	4 g 2 g	15 g	0 g	Glutén, tojás, tej	1 g
<b>Második</b>	<b>Rizseshús</b> Almapaprika	307 kcal	15 g	22 g 2 g	45 g	0 g	Glutén, tojás, tej	1 g
<i>Uzsonna</i>	<i>Zabkeksz</i> <i>Gyümölcs</i>	195 kcal	2 g	2 g 1 g	18 g	6 g	Glutén, tojás, tej	0,2 g

### Csütörtök

<i>Tízórai</i>	<i>Citromos tea</i> <i>Tojáskrem, tk kenyér</i>	145 kcal	5 g	7 g 2 g	25 g	2 g	Glutén, tojás, tej	0,4 g
<b>Leves</b>	<b>Gyümölcsleves</b>	348 kcal	5 g	6 g 3 g	25 g	1 g	Glutén, tojás	1 g
<b>Második</b>	<b>Kukoricabundában sült halfilé</b> Zöldséges rizs Csemege uborka	315 kcal	14 g	26 g 3 g	32 g	2 g	Glutén, tojás, tej	1 g
<i>Uzsonna</i>	<i>Csokikrém, zsemle</i>	178 kcal	3 g	4 g 1 g	14 g	0 g	Glutén, tojás, tej	0,5 g

### Péntek

<i>Tízórai</i>	<i>Tej</i> <i>Vajkrém, uborka, tk kenyér</i>	309 kcal	16 g	25 g 2 g	55 g	1 g	Glutén, tojás, tej	0,3 g
<b>Leves</b>	<b>Sárgaborsó krémleves</b> Pírtott kenyérkocka	355 kcal	18 g	11 g 2 g	40 g	1 g	Glutén, tojás	1 g
<b>Második</b>	<b>Paradicsomos burgonyafőzelék,</b> Húsgombóc, kenyér	532 kcal	8 g	17 g 3 g	44 g	2 g	Glutén, tojás, tej	1 g
<i>Uzsonna</i>	<i>Szívecske joghurt</i> <i>Korpás keksz</i>	284 kcal	8 g	6 g 1 g	29 g	1 g	Glutén, tojás, tej	0,8 g

.....  
Elemezésvezető

Étlapunkon a napi transzsírsav tartalom 1g alatt van, és ez az össz. zsírtartalom 20 % - át sosem éri el.

Étlapunkon szereplő ételek nyomokban glutént, tejet, tojást, mogorót tartalmazhatnak, mivel ezeket az alapanyagokat feldolgozó üzemben készülnek, felelősséget a „mentes” ételeinkért vállalunk.

A változtatás jogát  
fenntartjuk.