

	<b>Hétfő</b> 05.11	<b>Kedd</b> 05.12	<b>Szerda</b> 05.13	<b>Csütörtök</b> 05.14	<b>Péntek</b> 05.15
<b>tízórai</b>	Citromos tea (1;12) EN:134.57 kJ; 32.21 kcal; FH:0.15 g; SZH:7.41 g; ZS:0.04 g; SÓ:0.00 mg; CK:7.10 g;	Gyümölcs tea (12) EN:123.58 kJ; 29.57 kcal; FH:0.02 g; SZH:7.17 g; ZS:0.01 g; TZS:0.00 g; SÓ:0.00 mg; CK:7.04 g;	Vaníliás tej	Citromos tea (1;12) EN:134.57 kJ; 32.21 kcal; FH:0.15 g; SZH:7.41 g; ZS:0.04 g; SÓ:0.00 mg; CK:7.10 g;	Tejeskávé (1;5;7) EN:497.07 kJ; 117.93 kcal; FH:6.25 g; SZH:16.57 g; ZS:3.01 g; TZS:2.00 g; SÓ:0.27 mg; CK:16.57 g;
	Főtt tojás (3) EN:207.14 kJ; 49.56 kcal; FH:4.05 g; SZH:0.18 g; ZS:3.60 g; TZS:0.93 g; SÓ:0.11 mg;	Házi citromos halkrém (1;3;4;6;7;9;10;12) EN:257.05 kJ; 61.50 kcal; FH:2.65 g; SZH:1.65 g; ZS:5.23 g; TZS:1.57 g; SÓ:0.50 mg; CK:0.39 g;	Bürkifli dejós	Sertéspárizsi (1;6;7) EN:178.25 kJ; 42.64 kcal; FH:2.38 g; SZH:0.04 g; ZS:3.64 g; TZS:1.38 g; SÓ:0.45 mg;	Delma margarin (7) EN:135.66 kJ; 32.46 kcal; FH:0.16 g; SZH:0.04 g; ZS:3.50 g; TZS:0.95 g; SÓ:0.10 mg;
	Delma margarin (7) EN:135.66 kJ; 32.46 kcal; FH:0.16 g; SZH:0.04 g; ZS:3.50 g; TZS:0.95 g; SÓ:0.10 mg;	Kenyér félbarna szeletelt (1;6) EN:540.54 kJ; 129.31 kcal; FH:4.90 g; SZH:26.15 g; ZS:0.50 g; TZS:0.15 g; SÓ:1.00 mg; CK:0.10 g;		Delma margarin (7) EN:135.66 kJ; 32.46 kcal; FH:0.16 g; SZH:0.04 g; ZS:3.50 g; TZS:0.95 g; SÓ:0.10 mg;	Kifli teljes kiőrlésű (1;6;7) EN:526.80 kJ; 126.03 kcal; FH:5.34 g; SZH:24.28 g; ZS:0.77 g; TZS:0.07 g; SÓ:0.56 mg;
	Zsemle (1;6;7) EN:570.99 kJ; 136.60 kcal; FH:4.70 g; SZH:28.50 g; ZS:0.35 g; TZS:0.13 g; SÓ:0.79 mg; CK:0.30 g;			Kenyér félbarna szeletelt (1;6) EN:540.54 kJ; 129.31 kcal; FH:4.90 g; SZH:26.15 g; ZS:0.50 g; TZS:0.15 g; SÓ:1.00 mg; CK:0.10 g;	
	Kígyóborka (12) EN:12.40 kJ; 3.00 kcal; FH:0.14 g; SZH:0.62 g; ZS:0.02 g; SÓ:0.01 mg; CK:0.34 g;				
<b>ebéd</b>	Babgulyás (1;3;9;10;12) EN:1033.61 kJ; 247.73 kcal; FH:13.25 g; SZH:24.30 g; ZS:10.70 g; TZS:2.97 g; SÓ:0.60 mg; CK:1.48 g;	Magyaros burgonyaleves (1;3;9;12) EN:469.84 kJ; 112.71 kcal; FH:3.03 g; SZH:19.11 g; ZS:2.55 g; TZS:0.36 g; SÓ:0.51 mg; CK:0.69 g;	Gombakrémleves (1;7;12) EN:434.37 kJ; 104.35 kcal; FH:3.80 g; SZH:8.23 g; ZS:6.20 g; TZS:1.91 g; SÓ:0.51 mg; CK:0.79 g;	Csontleves tésztával (1;3;6;9;10;12) EN:226.48 kJ; 54.39 kcal; FH:1.45 g; SZH:8.07 g; ZS:1.74 g; TZS:0.23 g; SÓ:0.42 mg; CK:1.08 g;	Tárkonyos zöldség leves (1;3;7;8;9;10;12) EN:477.24 kJ; 114.35 kcal; FH:3.17 g; SZH:12.81 g; ZS:5.47 g; TZS:1.45 g; SÓ:0.59 mg; CK:1.84 g;
	Tejben rizs (7) EN:1183.03 kJ; 282.28 kcal; FH:7.38 g; SZH:53.79 g; ZS:4.11 g; TZS:2.08 g; SÓ:0.52 mg; CK:22.08 g;	Sült csirkemell (1;12) EN:585.46 kJ; 140.73 kcal; FH:15.96 g; SZH:7.33 g; ZS:5.23 g; TZS:0.69 g; SÓ:0.60 mg; CK:0.16 g;	Csurgatott tészta (1;3) EN:122.82 kJ; 29.38 kcal; FH:1.16 g; SZH:5.35 g; ZS:0.35 g; TZS:0.11 g; SÓ:0.21 mg; CK:0.02 g;	Pulyka nuggets tepsiben sütve (1;3;6;7) EN:733.05 kJ; 175.85 kcal; FH:11.05 g; SZH:7.15 g; ZS:11.45 g; TZS:2.28 g; SÓ:1.46 mg; CK:0.78 g;	Parajos penne (1;3;6;7;10;12) EN:1697.00 kJ; 407.64 kcal; FH:10.35 g; SZH:50.69 g; ZS:18.03 g; TZS:3.51 g; SÓ:0.68 mg; CK:3.17 g;
	Fahéjszórás (1;10) EN:175.47 kJ; 41.98 kcal; FH:0.02 g; SZH:10.39 g; ZS:0.02 g; TZS:0.00 g; SÓ:0.00 mg; CK:9.99 g;	Zöldborsó főzelék (1;7;10;12) EN:626.80 kJ; 149.75 kcal; FH:7.81 g; SZH:21.00 g; ZS:3.75 g; TZS:0.57 g; SÓ:0.62 mg; CK:8.10 g;	Bácsi rizseshús (1;3;6;7;9;10;12) EN:1715.84 kJ; 411.23 kcal; FH:13.51 g; SZH:49.04 g; ZS:17.68 g; TZS:5.00 g; SÓ:0.69 mg; CK:0.77 g;	Tököfőzelék (1;7;12) EN:716.62 kJ; 172.17 kcal; FH:3.43 g; SZH:18.41 g; ZS:9.27 g; TZS:2.62 g; SÓ:0.55 mg; CK:4.21 g;	Reszelt sajt (7) EN:310.88 kJ; 74.37 kcal; FH:5.54 g; SZH:0.32 g; ZS:5.62 g; TZS:3.57 g; SÓ:0.49 mg;
	Teljes kiőrlésű kenyér (1) EN:322.81 kJ; 77.22 kcal; FH:3.03 g; SZH:14.97 g; ZS:0.54 g; TZS:0.09 g; SÓ:0.35 mg;	Félbarna kenyér (1;6) EN:324.32 kJ; 77.59 kcal; FH:2.94 g; SZH:15.69 g; ZS:0.30 g; TZS:0.09 g; SÓ:0.60 mg; CK:0.06 g;	Káposztasaláta édesítőszerrel (10;12) EN:55.60 kJ; 13.20 kcal; FH:0.60 g; SZH:2.20 g; ZS:0.09 g; TZS:0.00 g; SÓ:0.01 mg; CK:2.20 g;	Teljes kiőrlésű kenyér (1) EN:322.81 kJ; 77.22 kcal; FH:3.03 g; SZH:14.97 g; ZS:0.54 g; TZS:0.09 g; SÓ:0.35 mg;	
		Alma EN:145.41 kJ; 34.79 kcal; FH:0.40 g; SZH:7.00 g; ZS:0.40 g; SÓ:0.01 mg; CK:10.00 g;		Túró Rudi (5;6;7;8) EN:457.20 kJ; 109.20 kcal; FH:2.85 g; SZH:11.79 g; ZS:5.64 g; TZS:4.59 g; SÓ:0.08 mg; CK:10.80 g;	
<b>uzsonna</b>	Gépsonka Kedvenc ízek EN:130.96 kJ; 31.32 kcal; FH:4.52 g; SZH:0.08 g; ZS:1.42 g; TZS:0.49 g; SÓ:0.22 mg; CK:0.02 g;	Reszelt sajt (7) EN:310.88 kJ; 74.37 kcal; FH:5.54 g; SZH:0.32 g; ZS:5.62 g; TZS:3.57 g; SÓ:0.49 mg;	Olasz felvágott (1;6;7;9;10) EN:279.89 kJ; 66.96 kcal; FH:2.74 g; SZH:0.06 g; ZS:6.16 g; TZS:2.29 g; SÓ:0.84 mg;	Kockasajt (7) EN:185.85 kJ; 44.45 kcal; FH:2.21 g; SZH:0.77 g; ZS:3.59 g; TZS:2.36 g; SÓ:0.04 mg; CK:0.77 g;	Pogácsa sajtos (1;3;6;7) EN:959.74 kJ; 229.60 kcal; FH:5.22 g; SZH:19.39 g; ZS:14.45 g; TZS:7.05 g; SÓ:0.44 mg; CK:0.50 g;
	Delma margarin (7) EN:135.66 kJ; 32.46 kcal; FH:0.16 g; SZH:0.04 g; ZS:3.50 g; TZS:0.95 g; SÓ:0.10 mg;	Delma margarin (7) EN:135.66 kJ; 32.46 kcal; FH:0.16 g; SZH:0.04 g; ZS:3.50 g; TZS:0.95 g; SÓ:0.10 mg;	Delma margarin (7) EN:135.66 kJ; 32.46 kcal; FH:0.16 g; SZH:0.04 g; ZS:3.50 g; TZS:0.95 g; SÓ:0.10 mg;	Zsemle (1;6;7) EN:570.99 kJ; 136.60 kcal; FH:4.70 g; SZH:28.50 g; ZS:0.35 g; TZS:0.13 g; SÓ:0.79 mg; CK:0.30 g;	Alma EN:145.41 kJ; 34.79 kcal; FH:0.40 g; SZH:7.00 g; ZS:0.40 g; SÓ:0.01 mg; CK:10.00 g;
	Kenyér félbarna szeletelt (1;6) EN:540.54 kJ; 129.31 kcal; FH:4.90 g; SZH:26.15 g; ZS:0.50 g; TZS:0.15 g; SÓ:1.00 mg; CK:0.10 g;	Teljes kiőrlésű zsemle (1) EN:526.80 kJ; 126.03 kcal; FH:5.34 g; SZH:24.28 g; ZS:0.77 g; TZS:0.07 g; SÓ:0.56 mg; CK:0.25 g;	Teljes kiőrlésű kenyér (1) EN:538.02 kJ; 128.70 kcal; FH:5.05 g; SZH:24.95 g; ZS:0.90 g; TZS:0.15 g; SÓ:0.58 mg;	Zöldpaprika EN:16.80 kJ; 4.00 kcal; FH:0.18 g; SZH:0.58 g; ZS:0.04 g; TZS:0.02 g; SÓ:0.00 mg; CK:0.48 g;	

**ÉTLAP ( Óvoda normál )**  
**Margaréta Óvoda (Monoki u.) - AO -**

**2026.05.11. - 2026.05.17.**

	<b>Hétfő</b> 05.11	<b>Kedd</b> 05.12	<b>Szerda</b> 05.13	<b>Csütörtök</b> 05.14	<b>Péntek</b> 05.15
<b>tízórai</b>			Vaníliás tej (7) EN:472.70 kJ; 112.09 kcal; FH:6.00 g; SZH:15.40 g; ZS:3.00 g; TZS:2.00 g; SÓ:0.27 mg; CK:12.90 g;		
			Dejós búrkifli (1;3;5;6;7;8) EN:1108.80 kJ; 264.00 kcal; FH:3.25 g; SZH:28.50 g; ZS:4.45 g; TZS:4.45 g; SÓ:0.30 mg; CK:8.90 g;		