

*Dina Bm*

**ÓVODÁS 3-6 éves 2026.02.16-2026.02.20.**

	HÉTFŐ	KEDD	SZERDA	CSÜTÖRTÖK	PÉNTEK
Tízórai	<p><b>Gyümölcs tea</b></p> <p>E:30 Zs/t:0/0 F:0 Sz/c:7,2/7,2 S:0</p> <p><b>Magyaros vajkrémes TK kenyér (1,7)</b></p> <p>E:133 Zs/t:4,5/2 F:4 Sz/c:19/0,3 S:0,4</p> <p><b>Lilahagyma</b></p> <p>E:12 Zs/t:0/0 F:0,4 Sz/c:2,5/0,6 S:0</p>	<p><b>Tej, 2,8%-os (7)</b></p> <p>E:121 Zs/t:5,6/3 F:6,8 Sz/c:10,6/10,6 S:0,2</p> <p><b>Delmás TK zsemle reszelt sajttal (1,7)</b></p> <p>E:295 Zs/t:12,9/6,4 F:14,9 Sz/c:29,7/0,9 S:1,5</p> <p><b>Jégcsapretek</b></p> <p>E:7 Zs/t:0,1/0 F:0,6 Sz/c:1,3/0,3 S:0</p>	<p><b>Citromos tea</b></p> <p>E:30 Zs/t:0/0 F:0 Sz/c:7,1/7,1 S:0</p> <p><b>Csökkentett sóartalmú, TK zsemle (1)</b></p> <p>E:151 Zs/t:0,9/0,1 F:6,4 Sz/c:29,1/0,4 S:0,7</p> <p><b>Kenőmájas</b></p> <p>E:63 Zs/t:5,5/2,5 F:3,2 Sz/c:0,1/0 S:0,6</p> <p><b>Paprika</b></p> <p>E:10 Zs/t:0,1/0 F:0,6 Sz/c:1,5/0,4 S:0</p>	<p><b>Karamellás tej (7)</b></p> <p>E:153 Zs/t:3/1,6 F:6,4 Sz/c:25/25 S:0,2</p> <p><b>Fonott kalács (1,3,7)</b></p> <p>E:161 Zs/t:4,2/1,7 F:4,7 Sz/c:25,9/3,1 S:0,4</p>	<p><b>Citromos tea</b></p> <p>E:84 Zs/t:0,1/0 F:0,4 Sz/c:20,2/20,2 S:0</p> <p><b>Bundás TK kenyér tepsiben (1,3,7)</b></p> <p>E:175 Zs/t:5,8/0,9 F:6,2 Sz/c:24,3/1 S:0,6</p> <p><b>Uborka</b></p> <p>E:6 Zs/t:0,1/0 F:0,5 Sz/c:0,8/0,2 S:0</p>
Ebéd	<p><b>Kertészleves (1,9)</b></p> <p>E:167 Zs/t:3,2/0,4 F:1,5 Sz/c:7,9/1,5 S:0,1</p> <p><b>Szerb rizseshús</b></p> <p>E:318 Zs/t:9,9/2,3 F:17 Sz/c:39,8/0,8 S:1,3</p> <p><b>Tejszelet (1,7)</b></p> <p>E:156 Zs/t:7,3/1,4 F:3,6 Sz/c:18,8/7,8 S:0,1</p>	<p><b>Tojásleves (1,3)</b></p> <p>E:85 Zs/t:3,4/0,4 F:2,2 Sz/c:11/0,9 S:0,2</p> <p><b>Kelkáposzta főzelék pulyka apróhússal (1)</b></p> <p>E:388 Zs/t:23,1/6,1 F:18,3 Sz/c:26,2/3,2 S:0,3</p> <p><b>Teljes kiőrlésű, csökkentett sóartalmú kenyér (1)</b></p> <p>E:71 Zs/t:0,4/0 F:2,8 Sz/c:14,1/0,1 S:0,3</p>	<p><b>Harcsgulyás (4,9)</b></p> <p>E:134 Zs/t:2,7/0,7 F:12,1 Sz/c:14,8/2,1 S:2,3</p> <p><b>Durum túrós csusza, tepertővel (1,7)</b></p> <p>E:443 Zs/t:19,7/8,1 F:18,6 Sz/c:47,3/2,9 S:1,4</p> <p><b>Alma</b></p> <p>E:35 Zs/t:0,4/0 F:0,4 Sz/c:7/6 S:0</p>	<p><b>Húsleves aprótesztával (1,3,9)</b></p> <p>E:100 Zs/t:3,2/0,8 F:13,5 Sz/c:3,9/0,9 S:0,3</p> <p><b>Főtt csirkemell burgonyával ()</b></p> <p>E:265 Zs/t:1,1/0,2 F:22,3 Sz/c:40,4/1,6 S:0,4</p> <p><b>Tartármártás (3,7,10)</b></p> <p>E:167 Zs/t:2,5/1,3 F:1,9 Sz/c:33,3/27,6 S:0</p>	<p><b>Zöldbaleves (1,9)</b></p> <p>E:105 Zs/t:3,5/0,4 F:3,2 Sz/c:15/1,2 S:0,2</p> <p><b>Tejfölös sertésragu (7)</b></p> <p>E:243 Zs/t:20/6,6 F:11,5 Sz/c:3,8/1,6 S:0,7</p> <p><b>Galuska (1,3)</b></p> <p>E:405 Zs/t:5/1 F:13,1 Sz/c:76,3/0,3 S:0,1</p>
Uzsonna	<p><b>Banán</b></p> <p>E:105 Zs/t:0,1/0 F:1,3 Sz/c:24,2/20,6 S:0,1</p> <p><b>Korpovit keksz (1,6,11,12)</b></p> <p>E:127 Zs/t:4,1/0,4 F:4,3 Sz/c:17,9/2,1 S:0,6</p>	<p><b>Kefír (7)</b></p> <p>E:97 Zs/t:5,4/2,9 F:5,1 Sz/c:6,9/6,9 S:0,5</p> <p><b>Kifli (1,7)</b></p> <p>E:120 Zs/t:0,3/0,1 F:4,1 Sz/c:25,1/1,5 S:0,7</p>	<p><b>Pozsonyi pulykasonkás buci (1)</b></p> <p>E:203 Zs/t:5/1,2 F:10,1 Sz/c:29,4/0,5 S:1,2</p> <p><b>Csemege uborka</b></p> <p>E:28 Zs/t:0,3/0 F:0,3 Sz/c:5,6/4,8 S:0</p>	<p><b>Csökkentett sóartalmú, teljes kiőrlésű zsemle (1)</b></p> <p>E:151 Zs/t:0,9/0,1 F:6,4 Sz/c:29,1/0,4 S:0,7</p> <p><b>Kockasajt (7)</b></p> <p>E:40 Zs/t:2,2/1,2 F:3,4 Sz/c:1,8/1,3 S:0</p> <p><b>Alma</b></p> <p>E:35 Zs/t:0,4/0 F:0,4 Sz/c:7/6 S:0</p>	<p><b>Kakaós csiga (1,3)</b></p> <p>E:163 Zs/t:7,6/2,2 F:2 Sz/c:21,5/12,6 S:0,2</p>