

47. hét 2025. november 17 - 2025. november 21					
Étlap					
Óvoda					
Étkezés	2025.11.17 Hétfő	2025.11.18 Kedd	2025.11.19 Szerda	2025.11.20 Csütörtök	2025.11.21 Péntek
Tízórai	Cukormentes gyümölcsstea E: 0kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 0g, Cuk: 0g, Só: 0,0g	Tej1,5% ⁷ E: 73kcal, Zsír: 2g, T.zsír: 0g, Feh.: 5g, CH: 8g, Cuk: 0g, Só: 0,0g	Cukormentes gyümölcsstea E: 0kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 0g, Cuk: 0g, Só: 0,0g	Tejeskávé ⁷ E: 95kcal, Zsír: 2g, T.zsír: 0g, Feh.: 5g, CH: 13g, Cuk: 5g, Só: 0,0g	Cukormentes gyümölcsstea E: 0kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 0g, Cuk: 0g, Só: 0,0g
	TK formakenyér ¹ E: 94kcal, Zsír: 1g, T.zsír: 0g, Feh.: 3g, CH: 18g, Cuk: 0g, Só: 0,4g	Fehér formakenyér ¹ E: 106kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 3g, CH: 22g, Cuk: 0g, Só: 0,6g	TK formakenyér ¹ E: 94kcal, Zsír: 1g, T.zsír: 0g, Feh.: 3g, CH: 18g, Cuk: 0g, Só: 0,4g	TK Buci ^{**1} E: 111kcal, Zsír: 1g, T.zsír: 0g, Feh.: 4g, CH: 21g, Cuk: 0g, Só: 0,5g	TK formakenyér ¹ E: 94kcal, Zsír: 1g, T.zsír: 0g, Feh.: 3g, CH: 18g, Cuk: 0g, Só: 0,4g
	Bords Eve Olívaolajjal ^{7,17} E: 53kcal, Zsír: 6g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 0g, Cuk: 0g, Só: 0,1g	Vaj ⁷ E: 73kcal, Zsír: 8g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 0g, Cuk: 0g, Só: 0,0g	Zöldfűszeres túrókrém ⁷ E: 33kcal, Zsír: 2g, T.zsír: 1g, Feh.: 3g, CH: 1g, Cuk: 0g, Só: 0,1g		Tökmagos trappistasajt-krém ^{7,15,16} E: 83kcal, Zsír: 8g, T.zsír: 3g, Feh.: 3g, CH: 0g, Cuk: 0g, Só: 0,3g
	Baromfipárizsi ^{1,6,7} E: 49kcal, Zsír: 4g, T.zsír: 0g, Feh.: 2g, CH: 1g, Cuk: 0g, Só: 0,0g	Sárgabarack lekvár E: 26kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 6g, Cuk: 5g, Só: 0,0g	Zöldpaprika E: 4kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 1g, Cuk: 0g, Só: 0,0g		Jégcsapretek E: 2kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 0g, Cuk: 0g, Só: 0,0g
Ebéd	Lebbencsleves ^{1,3,7,9,10} E: 158kcal, Zsír: 9g, T.zsír: 0g, Feh.: 3g, CH: 15g, Cuk: 0g, Só: 0,2g	Csontleves ^{1,3,7,9,10} E: 83kcal, Zsír: 3g, T.zsír: 0g, Feh.: 2g, CH: 10g, Cuk: 0g, Só: 0,1g	Zöldséges lencse krémleves ^{1,7,9,10} E: 172kcal, Zsír: 7g, T.zsír: 1g, Feh.: 7g, CH: 19g, Cuk: 0g, Só: 0,0g	Halgaluska-leves ^{**1,3,4,7,9,10} E: 117kcal, Zsír: 8g, T.zsír: 0g, Feh.: 6g, CH: 5g, Cuk: 0g, Só: 0,3g	Paradicsomleves ^{1,3,9} E: 78kcal, Zsír: 2g, T.zsír: 0g, Feh.: 2g, CH: 13g, Cuk: 1g, Só: 0,0g
	Csirkemell dinó sütőben ^{1,3,6,7,9,10} E: 162kcal, Zsír: 10g, T.zsír: 0g, Feh.: 6g, CH: 11g, Cuk: 0g, Só: 0,8g	Vadas sertéstokány ^{1,3,7,9,10} E: 181kcal, Zsír: 10g, T.zsír: 1g, Feh.: 10g, CH: 11g, Cuk: 1g, Só: 0,2g	Leves gyöngy ^{1,3,7} E: 57kcal, Zsír: 4g, T.zsír: 0g, Feh.: 1g, CH: 5g, Cuk: 0g, Só: 0,2g	Vagdalt pogácsa pulykahúsból sütőben ^{1,3} E: 239kcal, Zsír: 7g, T.zsír: 0g, Feh.: 16g, CH: 27g, Cuk: 0g, Só: 0,3g	Kukoricapehely morzsás csirkemell csík ^{1,3,6,7,9,10,17} E: 178kcal, Zsír: 8g, T.zsír: 0g, Feh.: 9g, CH: 16g, Cuk: 0g, Só: 1,1g
	Zöldborsófőzelék ^{1,7} E: 258kcal, Zsír: 10g, T.zsír: 0g, Feh.: 12g, CH: 30g, Cuk: 3g, Só: 0,2g	Tészta köret ^{1,3} E: 236kcal, Zsír: 3g, T.zsír: 0g, Feh.: 9g, CH: 44g, Cuk: 0g, Só: 0,4g	Tavaszi sertéshúsos bulgur ¹ E: 311kcal, Zsír: 14g, T.zsír: 0g, Feh.: 14g, CH: 34g, Cuk: 1g, Só: 0,2g	Burgonyafőzelék ^{1,7} E: 262kcal, Zsír: 9g, T.zsír: 1g, Feh.: 5g, CH: 36g, Cuk: 0g, Só: 0,1g	Párolt rizs E: 254kcal, Zsír: 6g, T.zsír: 0g, Feh.: 4g, CH: 45g, Cuk: 0g, Só: 0,0g
	Szezonális gyümölcs E: 29kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 6g, Cuk: 0g, Só: 0,0g		Szezonális gyümölcs E: 29kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 6g, Cuk: 0g, Só: 0,0g		Vitamin saláta E: 22kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 1g, CH: 5g, Cuk: 3g, Só: 0,0g
Uzsonna	Kifli ¹ E: 161kcal, Zsír: 2g, T.zsír: 0g, Feh.: 4g, CH: 31g, Cuk: 1g, Só: 0,8g	TK formakenyér ¹ E: 94kcal, Zsír: 1g, T.zsír: 0g, Feh.: 3g, CH: 18g, Cuk: 0g, Só: 0,4g	Korpás kifli sószegegy ¹ E: 163kcal, Zsír: 2g, T.zsír: 0g, Feh.: 4g, CH: 31g, Cuk: 1g, Só: 0,4g	TK formakenyér ¹ E: 94kcal, Zsír: 1g, T.zsír: 0g, Feh.: 3g, CH: 18g, Cuk: 0g, Só: 0,4g	Almás párna ¹ E: 250kcal, Zsír: 10g, T.zsír: 0g, Feh.: 3g, CH: 35g, Cuk: 11g, Só: 0,3g
	Görög joghurt ⁷ E: 49kcal, Zsír: 15g, T.zsír: 0g, Feh.: 7g, CH: 10g, Cuk: 0g, Só: 0,2g	Sárgarépakrém ⁷ E: 22kcal, Zsír: 1g, T.zsír: 0g, Feh.: 1g, CH: 2g, Cuk: 0g, Só: 0,2g	Medve téliszalámis kockasajt ⁷ E: 31kcal, Zsír: 2g, T.zsír: 0g, Feh.: 2g, CH: 1g, Cuk: 0g, Só: 0,3g	Ráma margarin E: 63kcal, Zsír: 7g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 0g, Cuk: 0g, Só: 0,5g	
				Kópé szelet ⁶ E: 61kcal, Zsír: 4g, T.zsír: 0g, Feh.: 5g, CH: 1g, Cuk: 0g, Só: 0,8g	
				Sárgarépa hasáb E: 12kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 2g, Cuk: 0g, Só: 0,0g	

Az esetleges étlapváltozásokért elnézést kérünk!

Allergének:1. Glutént tartalmazó gabona, 2. Ráktételék és azokból készült termékek, 3. Tojás és abból készült termékek, 4. Halak és azokból készült termékek, 5. Földimogyoró és abból készült termékek, 6. Szójabab és abból készült termékek, 7. Tej és abból készült termékek, 8. Diófélék, 9. Zeller és abból készült termékek, 10. Mustár és abból készült termékek, 11. Szezámag és abból készült termékek, 12. Kén-dioxid, 13. Puhatestűek, 14. Csillagfűrt, 15. Dióféléket tartalmazhat, 16. Földimogyorót tartalmazhat, 17. Szezámagot tartalmazhat