

13. hét 2026. március 23 - 2026. március 27			Étlap	Sertésmentes óvoda	
Étkezés	2026.03.23 Hétfő	2026.03.24 Kedd	2026.03.25 Szerda	2026.03.26 Csütörtök	2026.03.27 Péntek
Tízórai	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	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
	Csokis gabonagolyó ^{1,7,16} E: 79kcal, Zsír: 1g, T.zsír: 0g, Feh.: 1g, CH: 16g, Cuk: 7g, Só: 0,1g	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	Házi csirkemájkrém ⁷ E: 114kcal, Zsír: 10g, T.zsír: 0g, Feh.: 4g, CH: 2g, Cuk: 0g, Só: 0,4g	Félbarna kenyér ¹ E: 102kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 3g, CH: 21g, Cuk: 0g, Só: 0,6g
		Natúr kocka sajt ⁷ E: 47kcal, Zsír: 4g, T.zsír: 0g, Feh.: 2g, CH: 1g, Cuk: 0g, Só: 0,1g	Snidlinges túrókrém ⁷ E: 30kcal, Zsír: 2g, T.zsír: 1g, Feh.: 3g, CH: 1g, Cuk: 0g, Só: 0,1g		Baromfi virsli ^{1,6,7} E: 87kcal, Zsír: 8g, T.zsír: 0g, Feh.: 4g, CH: 0g, Cuk: 0g, Só: 0,8g
			Paradicsom E: 4kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 1g, Cuk: 0g, Só: 0,0g		Ketchup E: 11kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 2g, Cuk: 1g, Só: 0,0g
Ebéd	Zöldbableves (magyaros) ^{1,3,7,9,10} E: 108kcal, Zsír: 6g, T.zsír: 0g, Feh.: 2g, CH: 10g, Cuk: 0g, Só: 0,0g	Zöldségleves ^{1,3,9} E: 106kcal, Zsír: 5g, T.zsír: 0g, Feh.: 3g, CH: 12g, Cuk: 0g, Só: 0,0g	Karfiolleves (tejfölös) ^{1,3,7} E: 104kcal, Zsír: 7g, T.zsír: 1g, Feh.: 2g, CH: 8g, Cuk: 0g, Só: 0,0g	Babgulyás pulykából ^{1,9} E: 198kcal, Zsír: 6g, T.zsír: 0g, Feh.: 13g, CH: 24g, Cuk: 0g, Só: 0,0g	Zabgaluska leves ^{1,3,7,9,10} E: 51kcal, Zsír: 3g, T.zsír: 0g, Feh.: 1g, CH: 5g, Cuk: 0g, Só: 0,1g
	Carbonara teljes kiőrlésű spagettivel SM ^{1,3,6,7} E: 436kcal, Zsír: 15g, T.zsír: 0g, Feh.: 19g, CH: 51g, Cuk: 0g, Só: 0,8g	Főtt csirkemell E: 66kcal, Zsír: 1g, T.zsír: 0g, Feh.: 15g, CH: 0g, Cuk: 0g, Só: 0,1g	Panírozott hal-rúd sütőben ^{1,2,3,4,6,7,9,10} E: 202kcal, Zsír: 14g, T.zsír: 0g, Feh.: 7g, CH: 12g, Cuk: 0g, Só: 0,6g	Tejbegríz kukoricadarából ⁷ E: 282kcal, Zsír: 4g, T.zsír: 0g, Feh.: 10g, CH: 50g, Cuk: 15g, Só: 0,1g	Csirke nuggets sütőben ^{1,3,6,7,10} E: 182kcal, Zsír: 9g, T.zsír: 0g, Feh.: 8g, CH: 16g, Cuk: 0g, Só: 1,1g
		Pirított dara ¹ E: 159kcal, Zsír: 6g, T.zsír: 0g, Feh.: 3g, CH: 22g, Cuk: 0g, Só: 0,0g	Párolt rizs E: 254kcal, Zsír: 6g, T.zsír: 0g, Feh.: 4g, CH: 45g, Cuk: 0g, Só: 0,0g		Kapros tökfőzelék ^{1,7} E: 127kcal, Zsír: 5g, T.zsír: 1g, Feh.: 2g, CH: 12g, Cuk: 4g, Só: 0,1g
		Gyümölcsmártás ^{1,7,10,15,16,17} E: 185kcal, Zsír: 3g, T.zsír: 1g, Feh.: 2g, CH: 37g, Cuk: 23g, Só: 0,0g	Tartármártás kefirrel ^{1,3,7,10} E: 90kcal, Zsír: 8g, T.zsír: 0g, Feh.: 1g, CH: 3g, Cuk: 1g, Só: 0,4g		Túró rudi ^{7,15,16} E: 321kcal, Zsír: 14g, T.zsír: 0g, Feh.: 9g, CH: 35g, Cuk: 0g, Só: 0,1g
Uzsonna		Szezonális gyümölcs E: 48kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 10g, Cuk: 0g, Só: 0,0g			
	TK formakenyér ¹ E: 94kcal, Zsír: 1g, T.zsír: 0g, Feh.: 3g, CH: 18g, Cuk: 0g, Só: 0,4g	TK formakenyér ¹ E: 94kcal, Zsír: 1g, T.zsír: 0g, Feh.: 3g, CH: 18g, Cuk: 0g, Só: 0,4g	Kakaós csiga ^{1,3} E: 252kcal, Zsír: 4g, T.zsír: 0g, Feh.: 5g, CH: 47g, Cuk: 18g, Só: 0,4g	Tökmagos kenyér ¹ E: 114kcal, Zsír: 1g, T.zsír: 0g, Feh.: 4g, CH: 21g, Cuk: 0g, Só: 0,4g	TK formakenyér ¹ E: 94kcal, Zsír: 1g, T.zsír: 0g, Feh.: 3g, CH: 18g, Cuk: 0g, Só: 0,4g
	Sajtkrém natúr ⁷ E: 76kcal, Zsír: 8g, T.zsír: 5g, Feh.: 1g, CH: 0g, Cuk: 0g, Só: 0,2g	Gyümölcsös joghurt 125g ⁷ E: 115kcal, Zsír: 1g, T.zsír: 0g, Feh.: 4g, CH: 14g, Cuk: 8g, Só: 0,2g		Sajtkrém natúr ⁷ E: 76kcal, Zsír: 8g, T.zsír: 5g, Feh.: 1g, CH: 0g, Cuk: 0g, Só: 0,2g	Kápia paprikás sajtkrém ⁷ E: 77kcal, Zsír: 8g, T.zsír: 5g, Feh.: 1g, CH: 1g, Cuk: 0g, Só: 0,2g
	Pulykamell sonka E: 35kcal, Zsír: 2g, T.zsír: 0g, Feh.: 4g, CH: 0g, Cuk: 0g, Só: 0,0g			Göcseji füstölt csirkemell sonka ⁶ E: 23kcal, Zsír: 1g, T.zsír: 0g, Feh.: 3g, CH: 0g, Cuk: 0g, Só: 0,5g	
	TV paprika E: 4kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 1g, Cuk: 0g, Só: 0,0g			TV paprika E: 4kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 1g, Cuk: 0g, Só: 0,0g	

Az étlapváltoztatás jogát fenntartjuk, közzéteesszük. Megértésüket köszönjük! Az esetleges étlapváltoztatásokért elnézést kérünk!

Allergének:1. Glutént tartalmazó gabona, 2. Rákfélék 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