

16. hét 2026. április 13 - 2026. április 17

Étlap

Sertésmentes óvoda

Étkezés	2026.04.13 Hétfő	2026.04.14 Kedd	2026.04.15 Szerda	2026.04.16 Csütörtök	2026.04.17 Péntek
<b>Tízórai</b>	Tej <sup>1,5%</sup> <sup>7</sup> E: 73kcal, Zsír: 2g, T.zsír: 0g, Feh.: 5g, CH: 8g, Cuk: 0g, Só: 0,0g Briós cukor nélkül <sup>1,3,7</sup> E: 142kcal, Zsír: 3g, T.zsír: 0g, Feh.: 3g, CH: 25g, Cuk: 3g, Só: 0,4g	Cukormentes gyümölcs tea E: 0kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 0g, Cuk: 0g, Só: 0,0g TK formakenyér <sup>1</sup> E: 94kcal, Zsír: 1g, T.zsír: 0g, Feh.: 3g, CH: 18g, Cuk: 0g, Só: 0,4g Körözött <sup>3,7,10</sup> E: 47kcal, Zsír: 4g, T.zsír: 0g, Feh.: 21g, CH: 1g, Cuk: 0g, Só: 0,0g	Tejeskávé <sup>7</sup> E: 95kcal, Zsír: 2g, T.zsír: 0g, Feh.: 5g, CH: 13g, Cuk: 5g, Só: 0,0g TK formakenyér <sup>1</sup> E: 94kcal, Zsír: 1g, T.zsír: 0g, Feh.: 3g, CH: 18g, Cuk: 0g, Só: 0,4g Csicseriborsókrém <sup>7</sup> E: 101kcal, Zsír: 8g, T.zsír: 1g, Feh.: 5g, CH: 13g, Cuk: 0g, Só: 0,2g	Cukormentes gyümölcs tea E: 0kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 0g, Cuk: 0g, Só: 0,0g TK formakenyér <sup>1</sup> E: 94kcal, Zsír: 1g, T.zsír: 0g, Feh.: 3g, CH: 18g, Cuk: 0g, Só: 0,4g Baromfi virsli E: 104kcal, Zsír: 9g, T.zsír: 0g, Feh.: 7g, CH: 0g, Cuk: 0g, Só: 1,0g Ketchup E: 11kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 2g, Cuk: 1g, Só: 0,0g	Cukormentes gyümölcs tea E: 0kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 0g, Cuk: 0g, Só: 0,0g TK formakenyér <sup>1</sup> E: 94kcal, Zsír: 1g, T.zsír: 0g, Feh.: 3g, CH: 18g, Cuk: 0g, Só: 0,4g Lilahagymás tonhalkrém <sup>3,4,7,10</sup> E: 33kcal, Zsír: 3g, T.zsír: 0g, Feh.: 2g, CH: 0g, Cuk: 0g, Só: 0,1g
<b>Ebéd</b>	Burgonyaleves (magyaros) <sup>1,3,7,9,10</sup> E: 133kcal, Zsír: 5g, T.zsír: 0g, Feh.: 3g, CH: 18g, Cuk: 0g, Só: 0,1g Csikós tokány SM <sup>1,7</sup> E: 161kcal, Zsír: 10g, T.zsír: 1g, Feh.: 14g, CH: 4g, Cuk: 0g, Só: 0,2g Teljes kiőrlésű tésztaköret <sup>1,3</sup> E: 271kcal, Zsír: 5g, T.zsír: 0g, Feh.: 12g, CH: 42g, Cuk: 0g, Só: 0,1g	Lenmagos vajgaluska leves <sup>1,3,7,9,10</sup> E: 42kcal, Zsír: 1g, T.zsír: 0g, Feh.: 2g, CH: 8g, Cuk: 0g, Só: 0,1g Dinosaur (pulyka) sütőben <sup>1,3,6,7,9,10</sup> E: 131kcal, Zsír: 8g, T.zsír: 0g, Feh.: 5g, CH: 10g, Cuk: 0g, Só: 0,7g Sárgaborsó-főzelék <sup>1</sup> E: 335kcal, Zsír: 9g, T.zsír: 0g, Feh.: 17g, CH: 45g, Cuk: 0g, Só: 0,2g Szezonális gyümölcs E: 48kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 10g, Cuk: 0g, Só: 0,0g	Tojásleves <sup>1,3,7,9,10</sup> E: 89kcal, Zsír: 6g, T.zsír: 0g, Feh.: 2g, CH: 7g, Cuk: 0g, Só: 0,1g Brokkolis-tejszínes csirkemell csikók <sup>1,7,15</sup> E: 166kcal, Zsír: 9g, T.zsír: 0g, Feh.: 17g, CH: 4g, Cuk: 0g, Só: 0,2g Párolt rizs E: 289kcal, Zsír: 7g, T.zsír: 0g, Feh.: 5g, CH: 52g, Cuk: 0g, Só: 0,0g Szezonális gyümölcs E: 29kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 6g, Cuk: 0g, Só: 0,0g	Májgombóc leves (csirke) <sup>1,3,7,9,10</sup> E: 196kcal, Zsír: 7g, T.zsír: 1g, Feh.: 11g, CH: 22g, Cuk: 0g, Só: 0,2g Töltött nudli túrós <sup>1,3,7</sup> E: 450kcal, Zsír: 10g, T.zsír: 0g, Feh.: 10g, CH: 79g, Cuk: 25g, Só: 1,5g	Lebbencsleves sm. <sup>1,3,7,9,10</sup> E: 143kcal, Zsír: 6g, T.zsír: 0g, Feh.: 3g, CH: 18g, Cuk: 0g, Só: 0,0g Csirke Nuggets Cornflakes panírban sütőben <sup>1,3,6,7,10</sup> E: 95kcal, Zsír: 3g, T.zsír: 0g, Feh.: 8g, CH: 8g, Cuk: 0g, Só: 0,8g Kapros tökfőzelék <sup>1,7</sup> E: 190kcal, Zsír: 8g, T.zsír: 1g, Feh.: 3g, CH: 18g, Cuk: 4g, Só: 0,1g Zabrudu <sup>1,16,17</sup> E: 277kcal, Zsír: 8g, T.zsír: 0g, Feh.: 3g, CH: 38g, Cuk: 0g, Só: 0,0g
<b>Uzsonna</b>	TK formakenyér <sup>1</sup> E: 94kcal, Zsír: 1g, T.zsír: 0g, Feh.: 3g, CH: 18g, Cuk: 0g, Só: 0,4g Vajkrém <sup>7</sup> E: 76kcal, Zsír: 8g, T.zsír: 0g, Feh.: 1g, CH: 0g, Cuk: 0g, Só: 0,2g AMMERLAND szeletelt sajt <sup>7</sup> E: 69kcal, Zsír: 5g, T.zsír: 0g, Feh.: 5g, CH: 0g, Cuk: 0g, Só: 0,2g TV paprika E: 4kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 1g, Cuk: 0g, Só: 0,0g	Rozskenyér <sup>1</sup> E: 105kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 3g, CH: 21g, Cuk: 0g, Só: 0,0g Sajtkrém natúr <sup>7</sup> E: 76kcal, Zsír: 8g, T.zsír: 5g, Feh.: 1g, CH: 0g, Cuk: 0g, Só: 0,2g Pannon csirkemell sonka E: 24kcal, Zsír: 1g, T.zsír: 0g, Feh.: 3g, CH: 0g, Cuk: 0g, Só: 0,4g Paradicsom E: 4kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 1g, Cuk: 0g, Só: 0,0g	Tökmagos kenyér <sup>1</sup> E: 114kcal, Zsír: 1g, T.zsír: 0g, Feh.: 4g, CH: 21g, Cuk: 0g, Só: 0,4g Sajtkrém natúr <sup>7</sup> E: 76kcal, Zsír: 8g, T.zsír: 5g, Feh.: 1g, CH: 0g, Cuk: 0g, Só: 0,2g Csirkemell sonka <sup>1,6,7</sup> E: 25kcal, Zsír: 1g, T.zsír: 0g, Feh.: 3g, CH: 0g, Cuk: 0g, Só: 0,5g Kígyóuborka E: 2kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 0g, Cuk: 0g, Só: 0,0g	Félbarna kenyér <sup>1</sup> E: 102kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 3g, CH: 21g, Cuk: 0g, Só: 0,6g Snidlinges sajtkrém <sup>7</sup> E: 76kcal, Zsír: 8g, T.zsír: 5g, Feh.: 1g, CH: 0g, Cuk: 0g, Só: 0,2g TV paprika E: 4kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 1g, Cuk: 0g, Só: 0,0g	Mákos búrkifli <sup>1,15</sup> E: 250kcal, Zsír: 10g, T.zsír: 0g, Feh.: 5g, CH: 34g, Cuk: 0g, Só: 0,6g

Az étlapváltoztatás jogát fenntartjuk, közzétesszük. 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. Szezám és abból készült termékek, 12. Kén-dioxid, 13. Puhatestűek, 14. Csillagfűrt, 15. Dióféléket tartalmazhat, 16. Földimogyorót tartalmazhat, 17. Szezámot tartalmazhat