

19. hét 2026. május 4 - 2026. május 8

Étlap

Sertésmentes óvoda

Étkezés	2026.05.04 Hétfő	2026.05.05 Kedd	2026.05.06 Szerda	2026.05.07 Csütörtök	2026.05.08 Péntek
<b>Tízórai</b>	<b>Kakaó<sup>7</sup></b> E: 96kcal, Zsír: 2g, T.zsír: 0g, Feh.: 5g, CH: 13g, Cuk: 5g, Só: 0,0g <b>Foszlóskalács<sup>1,3,7</sup></b> E: 148kcal, Zsír: 3g, T.zsír: 0g, Feh.: 3g, CH: 26g, Cuk: 3g, Só: 0,4g	<b>Tejeskávét<sup>7</sup></b> E: 95kcal, Zsír: 2g, T.zsír: 0g, Feh.: 5g, CH: 13g, Cuk: 5g, Só: 0,0g <b>TK formakenyér<sup>1</sup></b> E: 94kcal, Zsír: 1g, T.zsír: 0g, Feh.: 3g, CH: 18g, Cuk: 0g, Só: 0,4g <b>Mediterrán tonhalkrém<sup>1,3,4,10</sup></b> E: 40kcal, Zsír: 3g, T.zsír: 0g, Feh.: 3g, CH: 1g, Cuk: 0g, Só: 0,2g	<b>Cukormentes gyümölcsstea</b> E: 0kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 0g, Cuk: 0g, Só: 0,0g <b>Tökmagos kenyér<sup>1</sup></b> E: 114kcal, Zsír: 1g, T.zsír: 0g, Feh.: 4g, CH: 21g, Cuk: 0g, Só: 0,4g <b>Baromfi virsli</b> E: 104kcal, Zsír: 9g, T.zsír: 0g, Feh.: 7g, CH: 0g, Cuk: 0g, Só: 1,0g <b>Ketchup</b> E: 11kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 2g, Cuk: 1g, Só: 0,0g	<b>Cukormentes gyümölcsstea</b> E: 0kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 0g, Cuk: 0g, Só: 0,0g <b>TK formakenyér<sup>1</sup></b> E: 94kcal, Zsír: 1g, T.zsír: 0g, Feh.: 3g, CH: 18g, Cuk: 0g, Só: 0,4g <b>Baromfi májas<sup>1,6,7</sup></b> E: 65kcal, Zsír: 5g, T.zsír: 0g, Feh.: 3g, CH: 0g, Cuk: 0g, Só: 0,0g <b>Paradicsom</b> E: 4kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 1g, Cuk: 0g, Só: 0,0g	<b>Tej1,5%<sup>7</sup></b> E: 73kcal, Zsír: 2g, T.zsír: 0g, Feh.: 5g, CH: 8g, Cuk: 0g, Só: 0,0g <b>Rozskenyér<sup>1</sup></b> E: 105kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 3g, CH: 21g, Cuk: 0g, Só: 0,0g <b>Vaj<sup>7</sup></b> E: 73kcal, Zsír: 8g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 0g, Cuk: 0g, Só: 0,0g <b>Sárgabarack lekvár</b> E: 26kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 6g, Cuk: 5g, Só: 0,0g
<b>Ebéd</b>	<b>Zöldbableves (tejfölös)<sup>1,3,7,9,10</sup></b> E: 144kcal, Zsír: 8g, T.zsír: 1g, Feh.: 4g, CH: 14g, Cuk: 0g, Só: 0,1g <b>Paprikás burg. baromfi virslikarikával SM<sup>1,6,7</sup></b> E: 346kcal, Zsír: 19g, T.zsír: 1g, Feh.: 11g, CH: 31g, Cuk: 0g, Só: 1,4g <b>Kovászos uborka<sup>1</sup></b> E: 6kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 1g, CH: 1g, Cuk: 0g, Só: 0,5g	<b>Lenmagos vajgaluska leves<sup>1,3,7,9,10</sup></b> E: 85kcal, Zsír: 2g, T.zsír: 0g, Feh.: 3g, CH: 14g, Cuk: 0g, Só: 0,1g <b>Dinosaurius (pulyka) sütőben<sup>1,3,6,7,9,10</sup></b> E: 157kcal, Zsír: 9g, T.zsír: 0g, Feh.: 6g, CH: 12g, Cuk: 0g, Só: 0,8g <b>Zöldborsófőzelék<sup>1,3,7,9,10</sup></b> E: 230kcal, Zsír: 6g, T.zsír: 0g, Feh.: 11g, CH: 32g, Cuk: 5g, Só: 0,2g <b>Szezonális gyümölcs</b> E: 29kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 6g, Cuk: 0g, Só: 0,0g	<b>Tejbendara<sup>1,7</sup></b> E: 262kcal, Zsír: 3g, T.zsír: 1g, Feh.: 9g, CH: 50g, Cuk: 15g, Só: 0,3g <b>Babgulyás pulykából<sup>1,3,9</sup></b> E: 264kcal, Zsír: 6g, T.zsír: 0g, Feh.: 18g, CH: 32g, Cuk: 0g, Só: 0,8g <b>Szezonális gyümölcs</b> E: 29kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 6g, Cuk: 0g, Só: 0,0g	<b>Gombakrémleves<sup>1,3,7,9,10</sup></b> E: 120kcal, Zsír: 6g, T.zsír: 1g, Feh.: 4g, CH: 11g, Cuk: 0g, Só: 0,1g <b>Leves gyöngy<sup>1,3,7</sup></b> E: 57kcal, Zsír: 4g, T.zsír: 0g, Feh.: 1g, CH: 5g, Cuk: 0g, Só: 0,2g <b>Panirozott hal-rúd sütőben<sup>1,2,3,4,6,7,9,10</sup></b> E: 202kcal, Zsír: 14g, T.zsír: 0g, Feh.: 7g, CH: 12g, Cuk: 0g, Só: 0,6g <b>Kukoricás rizs<sup>1,3,7,9,10</sup></b> E: 297kcal, Zsír: 7g, T.zsír: 0g, Feh.: 6g, CH: 53g, Cuk: 0g, Só: 0,1g <b>Mongol saláta<sup>10,12</sup></b> E: 22kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 1g, CH: 5g, Cuk: 3g, Só: 0,1g	<b>Zöldségleves<sup>1,3,9</sup></b> E: 116kcal, Zsír: 5g, T.zsír: 0g, Feh.: 3g, CH: 14g, Cuk: 0g, Só: 0,1g <b>Húsgombóc csirkehúsból<sup>3</sup></b> E: 138kcal, Zsír: 5g, T.zsír: 0g, Feh.: 12g, CH: 10g, Cuk: 0g, Só: 0,1g <b>Főtt burgonya 1/2</b> E: 94kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 3g, CH: 18g, Cuk: 0g, Só: 0,0g <b>Paradicsom mártás<sup>1,9</sup></b> E: 164kcal, Zsír: 8g, T.zsír: 0g, Feh.: 2g, CH: 21g, Cuk: 10g, Só: 0,1g
<b>Uzsonna</b>	<b>TK kifli<sup>1</sup></b> E: 124kcal, Zsír: 2g, T.zsír: 0g, Feh.: 4g, CH: 23g, Cuk: 0g, Só: 0,5g <b>Natúr kocka sajt<sup>7</sup></b> E: 47kcal, Zsír: 4g, T.zsír: 0g, Feh.: 2g, CH: 1g, Cuk: 0g, Só: 0,1g	<b>Rozskenyér<sup>1</sup></b> E: 105kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 3g, CH: 21g, Cuk: 0g, Só: 0,0g <b>Sajtkrém natúr<sup>7</sup></b> E: 76kcal, Zsír: 8g, T.zsír: 5g, Feh.: 1g, CH: 0g, Cuk: 0g, Só: 0,2g <b>Pulykamell sonka</b> E: 35kcal, Zsír: 2g, T.zsír: 0g, Feh.: 4g, CH: 0g, Cuk: 0g, Só: 0,0g <b>Paradicsom</b> E: 4kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 1g, Cuk: 0g, Só: 0,0g	<b>TK formakenyér<sup>1</sup></b> E: 94kcal, Zsír: 1g, T.zsír: 0g, Feh.: 3g, CH: 18g, Cuk: 0g, Só: 0,4g <b>Magyaros vajkrém<sup>7</sup></b> E: 43kcal, Zsír: 4g, T.zsír: 0g, Feh.: 1g, CH: 1g, Cuk: 0g, Só: 0,2g <b>Kígyóuborka</b> E: 2kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 0g, Cuk: 0g, Só: 0,0g	<b>Meggyes croissant<sup>1,7,12</sup></b> E: 152kcal, Zsír: 6g, T.zsír: 0g, Feh.: 2g, CH: 22g, Cuk: 6g, Só: 0,8g	<b>TK formakenyér<sup>1</sup></b> E: 94kcal, Zsír: 1g, T.zsír: 0g, Feh.: 3g, CH: 18g, Cuk: 0g, Só: 0,4g <b>Sajtkrém natúr<sup>7</sup></b> E: 76kcal, Zsír: 8g, T.zsír: 5g, Feh.: 1g, CH: 0g, Cuk: 0g, Só: 0,2g <b>Pannon csirkemell sonka</b> E: 24kcal, Zsír: 1g, T.zsír: 0g, Feh.: 3g, CH: 0g, Cuk: 0g, Só: 0,4g <b>TV paprika</b> E: 4kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 1g, Cuk: 0g, Só: 0,0g

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

**Allergének:** 1. Glutént tartalmazó gabona, 2. Rákkfélék 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