

23. hét 2026. június 1 - 2026. június 5

Étlap

Sertésmentes óvoda

| Étkezés        | 2026.06.01<br>Hétfő   | 2026.06.02<br>Kedd  | 2026.06.03<br>Szerda  | 2026.06.04<br>Csütörtök   | 2026.06.05<br>Péntek   |
|----------------|---|---|---|---|--|
| <b>Tízórai</b> | <b>Kakaó<sup>7</sup></b><br>E: 96kcal, Zsír: 2g, T.zsír: 0g, Feh.: 5g, CH: 13g, Cuk: 5g, Só: 0,0g, Ca: 171,0mg<br><b>Bríos cukor nélkül<sup>1,3,7</sup></b><br>E: 142kcal, Zsír: 3g, T.zsír: 0g, Feh.: 3g, CH: 25g, Cuk: 3g, Só: 0,4g, Ca: 0,0mg  | <b>Cukormentes gyümölcs tea</b><br>E: 0kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 0g, Cuk: 0g, Só: 0,0g, Ca: 0,0mg<br><b>TK formakenyér<sup>1</sup></b><br>E: 94kcal, Zsír: 1g, T.zsír: 0g, Feh.: 3g, CH: 18g, Cuk: 0g, Só: 0,4g, Ca: 0,0mg<br><b>Házi szárnyas húskrém<sup>1,7,10</sup></b><br>E: 37kcal, Zsír: 2g, T.zsír: 0g, Feh.: 4g, CH: 0g, Cuk: 0g, Só: 0,1g, Ca: 0,0mg<br><b>Paradicsom</b><br>E: 4kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 1g, Cuk: 0g, Só: 0,0g, Ca: 0,0mg                 | <b>Cukormentes gyümölcs tea</b><br>E: 0kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 0g, Cuk: 0g, Só: 0,0g, Ca: 0,0mg<br><b>Félbarna kenyér<sup>1</sup></b><br>E: 90kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 3g, CH: 19g, Cuk: 0g, Só: 0,5g, Ca: 0,0mg<br><b>Baromfi májas<sup>1,6,7</sup></b><br>E: 65kcal, Zsír: 5g, T.zsír: 0g, Feh.: 3g, CH: 0g, Cuk: 0g, Só: 0,0g, Ca: 0,0mg  | <b>Tejeskávé<sup>7</sup></b><br>E: 95kcal, Zsír: 2g, T.zsír: 0g, Feh.: 5g, CH: 13g, Cuk: 5g, Só: 0,0g, Ca: 171,0mg<br><b>TK formakenyér<sup>1</sup></b><br>E: 94kcal, Zsír: 1g, T.zsír: 0g, Feh.: 3g, CH: 18g, Cuk: 0g, Só: 0,4g, Ca: 0,0mg<br><b>Padlizsánkrém<sup>3,7,10</sup></b><br>E: 16kcal, Zsír: 1g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 1g, Cuk: 0g, Só: 0,1g, Ca: 4,0mg<br><b>Paradicsom</b><br>E: 4kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 1g, Cuk: 0g, Só: 0,0g, Ca: 0,0mg  | <b>Cukormentes gyümölcs tea</b><br>E: 0kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 0g, Cuk: 0g, Só: 0,0g, Ca: 0,0mg<br><b>Rozskenyér<sup>1</sup></b><br>E: 105kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 3g, CH: 21g, Cuk: 0g, Só: 0,0g, Ca: 0,0mg<br><b>Körözött<sup>3,7,10</sup></b><br>E: 47kcal, Zsír: 4g, T.zsír: 0g, Feh.: 21g, CH: 1g, Cuk: 0g, Só: 0,0g, Ca: 0,0mg  |
| <b>Ebéd</b>    | <b>Magyaros zöldbabeleves<sup>1,3,7,9,10</sup></b><br>E: 112kcal, Zsír: 6g, T.zsír: 0g, Feh.: 3g, CH: 12g, Cuk: 0g, Só: 0,1g, Ca: 0,0mg<br><b>Panírozott csirkemell filé falatkák (sütőben)<sup>1,3,6,7,10</sup></b><br>E: 157kcal, Zsír: 8g, T.zsír: 0g, Feh.: 7g, CH: 14g, Cuk: 0g, Só: 0,9g, Ca: 0,0mg<br><b>Petrezselymes burgonya</b><br>E: 235kcal, Zsír: 5g, T.zsír: 0g, Feh.: 5g, CH: 37g, Cuk: 0g, Só: 0,0g, Ca: 0,0mg<br><b>Kovászos uborka<sup>1</sup></b><br>E: 6kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 1g, CH: 1g, Cuk: 0g, Só: 0,5g, Ca: 0,0mg | <b>Daragaluska-leves<sup>1,3,9</sup></b><br>E: 87kcal, Zsír: 2g, T.zsír: 0g, Feh.: 3g, CH: 15g, Cuk: 0g, Só: 0,1g, Ca: 0,0mg<br><b>Pulykapörkölt<sup>1</sup></b><br>E: 152kcal, Zsír: 8g, T.zsír: 0g, Feh.: 13g, CH: 5g, Cuk: 0g, Só: 0,1g, Ca: 0,0mg<br><b>Sárgaborsó-főzelék<sup>1</sup></b><br>E: 313kcal, Zsír: 7g, T.zsír: 0g, Feh.: 17g, CH: 45g, Cuk: 0g, Só: 0,2g, Ca: 0,0mg<br><b>Szezonális gyümölcs</b><br>E: 29kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 6g, Cuk: 0g, Só: 0,0g, Ca: 0,0mg | <b>Frankfurti leves ( baromfi)<sup>1,6,7</sup></b><br>E: 153kcal, Zsír: 12g, T.zsír: 1g, Feh.: 5g, CH: 6g, Cuk: 0g, Só: 0,6g, Ca: 15,0mg<br><b>Darás metélt<sup>1,3</sup></b><br>E: 469kcal, Zsír: 6g, T.zsír: 0g, Feh.: 13g, CH: 91g, Cuk: 19g, Só: 0,6g, Ca: 0,0mg<br><b>Szezonális gyümölcs</b><br>E: 24kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 5g, Cuk: 0g, Só: 0,0g, Ca: 0,0mg   | <b>Brokkolikrémléves<sup>1,3,7,9,10,15</sup></b><br>E: 112kcal, Zsír: 5g, T.zsír: 1g, Feh.: 5g, CH: 11g, Cuk: 0g, Só: 0,1g, Ca: 10,0mg<br><b>Leves gyöngy<sup>1,3,7</sup></b><br>E: 57kcal, Zsír: 4g, T.zsír: 0g, Feh.: 1g, CH: 5g, Cuk: 0g, Só: 0,2g, Ca: 0,0mg<br><b>Panírozott hal-rúd sütőben<sup>1,2,3,4,6,7,9,10</sup></b><br>E: 167kcal, Zsír: 10g, T.zsír: 0g, Feh.: 7g, CH: 12g, Cuk: 0g, Só: 0,6g, Ca: 0,0mg<br><b>Kukoricás rizs<sup>1,3,7,9,10</sup></b><br>E: 297kcal, Zsír: 7g, T.zsír: 0g, Feh.: 6g, CH: 53g, Cuk: 0g, Só: 0,1g, Ca: 0,0mg<br><b>Vitamin saláta</b><br>E: 22kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 1g, CH: 5g, Cuk: 3g, Só: 0,0g, Ca: 0,0mg | <b>Zöldségleves<sup>1,3,9</sup></b><br>E: 118kcal, Zsír: 5g, T.zsír: 0g, Feh.: 3g, CH: 14g, Cuk: 0g, Só: 0,1g, Ca: 0,0mg<br><b>Baromfi virsli</b><br>E: 114kcal, Zsír: 9g, T.zsír: 0g, Feh.: 7g, CH: 0g, Cuk: 0g, Só: 1,1g, Ca: 0,0mg<br><b>Zöldborsófőzelék<sup>1,3,7,9,10</sup></b><br>E: 247kcal, Zsír: 7g, T.zsír: 0g, Feh.: 11g, CH: 33g, Cuk: 6g, Só: 0,2g, Ca: 28,5mg<br><b>Piros gyümölcsös müzliszelet<sup>1,6,7,15,16,17</sup></b><br>E: 73kcal, Zsír: 1g, T.zsír: 0g, Feh.: 1g, CH: 15g, Cuk: 6g, Só: 0,0g, Ca: 0,0mg |
| <b>Uzsonna</b> | <b>TK formakenyér<sup>1</sup></b><br>E: 94kcal, Zsír: 1g, T.zsír: 0g, Feh.: 3g, CH: 18g, Cuk: 0g, Só: 0,4g, Ca: 0,0mg<br><b>Sajtkrém natúr<sup>7</sup></b><br>E: 76kcal, Zsír: 8g, T.zsír: 5g, Feh.: 1g, CH: 0g, Cuk: 0g, Só: 0,2g, Ca: 29,6mg<br><b>Kígyóuborka</b><br>E: 2kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 0g, Cuk: 0g, Só: 0,0g, Ca: 0,0mg  | <b>Kifli<sup>1</sup></b><br>E: 161kcal, Zsír: 2g, T.zsír: 0g, Feh.: 4g, CH: 31g, Cuk: 1g, Só: 0,8g, Ca: 0,0mg<br><b>Házi fahéjas almás joghurt<sup>7</sup></b><br>E: 85kcal, Zsír: 4g, T.zsír: 2g, Feh.: 3g, CH: 9g, Cuk: 3g, Só: 0,3g, Ca: 120,0mg   | <b>TK formakenyér<sup>1</sup></b><br>E: 94kcal, Zsír: 1g, T.zsír: 0g, Feh.: 3g, CH: 18g, Cuk: 0g, Só: 0,4g, Ca: 0,0mg<br><b>Sajtkrém natúr<sup>7</sup></b><br>E: 76kcal, Zsír: 8g, T.zsír: 5g, Feh.: 1g, CH: 0g, Cuk: 0g, Só: 0,2g, Ca: 29,6mg<br><b>Francia Baromfi szelet<sup>1,6,7</sup></b><br>E: 35kcal, Zsír: 3g, T.zsír: 0g, Feh.: 2g, CH: 0g, Cuk: 0g, Só: 0,5g, Ca: 0,0mg<br><b>TV paprika</b><br>E: 4kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 1g, Cuk: 0g, Só: 0,0g, Ca: 0,0mg | <b>Kifli<sup>1</sup></b><br>E: 161kcal, Zsír: 2g, T.zsír: 0g, Feh.: 4g, CH: 31g, Cuk: 1g, Só: 0,8g, Ca: 0,0mg<br><b>Natúr kocka sajt<sup>7</sup></b><br>E: 47kcal, Zsír: 4g, T.zsír: 0g, Feh.: 2g, CH: 1g, Cuk: 0g, Só: 0,1g, Ca: 0,0mg   | <b>TK formakenyér<sup>1</sup></b><br>E: 117kcal, Zsír: 1g, T.zsír: 0g, Feh.: 4g, CH: 22g, Cuk: 0g, Só: 0,5g, Ca: 0,0mg<br><b>Sajtkrém natúr<sup>7</sup></b><br>E: 76kcal, Zsír: 8g, T.zsír: 5g, Feh.: 1g, CH: 0g, Cuk: 0g, Só: 0,2g, Ca: 29,6mg<br><b>Csirkemell sonka<sup>1,6,7</sup></b><br>E: 25kcal, Zsír: 1g, T.zsír: 0g, Feh.: 3g, CH: 0g, Cuk: 0g, Só: 0,5g, Ca: 0,0mg<br><b>Kígyóuborka</b><br>E: 2kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 0g, Cuk: 0g, Só: 0,0g, Ca: 0,0mg  |

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