

26. hét 2026. június 22 - 2026. június 26

Étlap

Sertésmentes óvoda

Étkezés	2026.06.22 Hétfő	2026.06.23 Kedd	2026.06.24 Szerda	2026.06.25 Csütörtök	2026.06.26 Péntek
Tízórai	<p>Tej^{1,5%} E: 73kcal, Zsír: 2g, T.zsír: 0g, Feh.: 5g, CH: 8g, Cuk: 0g, Só: 0,0g, Ca: 171,0mg</p> <p>Rozskenyér¹ E: 105kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 3g, CH: 21g, Cuk: 0g, Só: 0,0g, Ca: 0,0mg</p> <p>Áfonya lekvár E: 12kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 3g, Cuk: 2g, Só: 0,0g, Ca: 0,0mg</p> <p>Vaj⁷ E: 73kcal, Zsír: 8g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 0g, Cuk: 0g, Só: 0,0g, Ca: 0,0mg</p>	<p>Cukormentes gyümölcs tea</p> <p>TK formakenyér¹ E: 117kcal, Zsír: 1g, T.zsír: 0g, Feh.: 4g, CH: 22g, Cuk: 0g, Só: 0,5g, Ca: 0,0mg</p> <p>Lilahagymás tonhalkrém^{3,4,7,10} E: 40kcal, Zsír: 3g, T.zsír: 0g, Feh.: 3g, CH: 0g, Cuk: 0g, Só: 0,1g, Ca: 0,0mg</p> <p>TV paprika E: 4kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 1g, Cuk: 0g, Só: 0,0g, Ca: 0,0mg</p>	<p>Kakaó⁷ E: 96kcal, Zsír: 2g, T.zsír: 0g, Feh.: 5g, CH: 13g, Cuk: 5g, Só: 0,0g, Ca: 171,0mg</p> <p>Briós cukor nélkül^{1,3,7} E: 142kcal, Zsír: 3g, T.zsír: 0g, Feh.: 3g, CH: 25g, Cuk: 3g, Só: 0,4g, Ca: 0,0mg</p>	<p>Cukormentes gyümölcs tea</p> <p>TK formakenyér¹ E: 94kcal, Zsír: 1g, T.zsír: 0g, Feh.: 3g, CH: 18g, Cuk: 0g, Só: 0,4g, Ca: 0,0mg</p> <p>Snidlinges túrókrém⁷ E: 30kcal, Zsír: 2g, T.zsír: 1g, Feh.: 3g, CH: 1g, Cuk: 0g, Só: 0,1g, Ca: 17,0mg</p>	<p>Cukormentes gyümölcs tea</p> <p>Félbarna kenyér¹ E: 128kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 4g, CH: 26g, Cuk: 0g, Só: 0,8g, Ca: 0,0mg</p> <p>Sajtkrém natúr⁷ E: 76kcal, Zsír: 8g, T.zsír: 5g, Feh.: 1g, CH: 0g, Cuk: 0g, Só: 0,2g, Ca: 29,6mg</p> <p>Francia Baromfi szelet^{1,6,7} E: 35kcal, Zsír: 3g, T.zsír: 0g, Feh.: 2g, CH: 0g, Cuk: 0g, Só: 0,5g, Ca: 0,0mg</p> <p>Paradicsom E: 4kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 1g, Cuk: 0g, Só: 0,0g, Ca: 0,0mg</p>
Ebéd	<p>Hamis gulyásleves^{1,3,7,9,10} E: 126kcal, Zsír: 6g, T.zsír: 0g, Feh.: 2g, CH: 14g, Cuk: 0g, Só: 0,1g, Ca: 0,0mg</p> <p>Brokkolis-tejszínes csirkemell csíkok^{1,7,15} E: 166kcal, Zsír: 9g, T.zsír: 0g, Feh.: 17g, CH: 4g, Cuk: 0g, Só: 0,2g, Ca: 15,0mg</p> <p>Bulgur¹ E: 259kcal, Zsír: 7g, T.zsír: 0g, Feh.: 7g, CH: 45g, Cuk: 2g, Só: 0,1g, Ca: 0,0mg</p>	<p>Fejtett bableves (pulykahússal)^{1,3,7,9,10} E: 194kcal, Zsír: 7g, T.zsír: 0g, Feh.: 14g, CH: 19g, Cuk: 0g, Só: 0,1g, Ca: 0,0mg</p> <p>Tejbendara^{1,7} E: 283kcal, Zsír: 3g, T.zsír: 1g, Feh.: 9g, CH: 55g, Cuk: 20g, Só: 0,3g, Ca: 193,8mg</p> <p>Szezonális gyümölcs E: 48kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 10g, Cuk: 0g, Só: 0,0g, Ca: 0,0mg</p>	<p>Daragaluska-leves^{1,3,9} E: 123kcal, Zsír: 4g, T.zsír: 0g, Feh.: 3g, CH: 19g, Cuk: 0g, Só: 0,1g, Ca: 0,0mg</p> <p>Bundásrackó (baromfi)^{1,3,6,17} E: 120kcal, Zsír: 6g, T.zsír: 0g, Feh.: 5g, CH: 9g, Cuk: 0g, Só: 0,5g, Ca: 0,0mg</p> <p>Zöldbabfőzelék^{1,7} E: 189kcal, Zsír: 9g, T.zsír: 1g, Feh.: 5g, CH: 21g, Cuk: 3g, Só: 0,1g, Ca: 15,0mg</p>	<p>Panírozott hal-rúd sütőben^{1,2,3,4,6,7,9,11} E: 202kcal, Zsír: 14g, T.zsír: 0g, Feh.: 7g, CH: 12g, Cuk: 0g, Só: 0,6g, Ca: 0,0mg</p> <p>Rostos gyümölcslé E: 66kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 14g, Cuk: 0g, Só: 0,0g, Ca: 0,0mg</p> <p>Párolt rizs E: 290kcal, Zsír: 7g, T.zsír: 0g, Feh.: 5g, CH: 52g, Cuk: 0g, Só: 0,0g, Ca: 0,0mg</p> <p>Tartármártás^{1,3,7,10} E: 170kcal, Zsír: 16g, T.zsír: 1g, Feh.: 1g, CH: 6g, Cuk: 2g, Só: 0,5g, Ca: 22,0mg</p>	<p>Májgombóc leves (csirke)^{1,3,7,9,10} E: 196kcal, Zsír: 7g, T.zsír: 1g, Feh.: 11g, CH: 22g, Cuk: 0g, Só: 0,2g, Ca: 0,0mg</p> <p>Serpenyős burgonya pulykahússal SM E: 286kcal, Zsír: 10g, T.zsír: 0g, Feh.: 17g, CH: 31g, Cuk: 0g, Só: 0,2g, Ca: 0,0mg</p> <p>Kovászos uborka¹ E: 6kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 1g, CH: 1g, Cuk: 0g, Só: 0,5g, Ca: 0,0mg</p>
Uzsonna	<p>TK formakenyér¹ E: 94kcal, Zsír: 1g, T.zsír: 0g, Feh.: 3g, CH: 18g, Cuk: 0g, Só: 0,4g, Ca: 0,0mg</p> <p>Sajtkrém natúr⁷ E: 76kcal, Zsír: 8g, T.zsír: 5g, Feh.: 1g, CH: 0g, Cuk: 0g, Só: 0,2g, Ca: 29,6mg</p> <p>Francia Baromfi szelet^{1,6,7} E: 35kcal, Zsír: 3g, T.zsír: 0g, Feh.: 2g, CH: 0g, Cuk: 0g, Só: 0,5g, Ca: 0,0mg</p> <p>Paradicsom E: 4kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 1g, Cuk: 0g, Só: 0,0g, Ca: 0,0mg</p>	<p>Pizzás csiga^{1,7} E: 221kcal, Zsír: 3g, T.zsír: 0g, Feh.: 5g, CH: 1g, Cuk: 0g, Só: 0,3g, Ca: 0,0mg</p>	<p>TK formakenyér¹ E: 117kcal, Zsír: 1g, T.zsír: 0g, Feh.: 4g, CH: 22g, Cuk: 0g, Só: 0,5g, Ca: 0,0mg</p> <p>Sajtkrém natúr⁷ E: 76kcal, Zsír: 8g, T.zsír: 5g, Feh.: 1g, CH: 0g, Cuk: 0g, Só: 0,2g, Ca: 29,6mg</p> <p>Pulykamell sonka E: 35kcal, Zsír: 2g, T.zsír: 0g, Feh.: 4g, CH: 0g, Cuk: 0g, Só: 0,0g, Ca: 0,0mg</p> <p>Kígyóuborka E: 2kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 0g, Cuk: 0g, Só: 0,0g, Ca: 0,0mg</p>	<p>Tökmagos kenyér¹ E: 114kcal, Zsír: 1g, T.zsír: 0g, Feh.: 4g, CH: 21g, Cuk: 0g, Só: 0,4g, Ca: 0,0mg</p> <p>Magyaros vajkrém⁷ E: 43kcal, Zsír: 4g, T.zsír: 0g, Feh.: 1g, CH: 1g, Cuk: 0g, Só: 0,2g, Ca: 0,0mg</p> <p>TV paprika E: 4kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 1g, Cuk: 0g, Só: 0,0g, Ca: 0,0mg</p>	<p>TK formakenyér¹ E: 117kcal, Zsír: 1g, T.zsír: 0g, Feh.: 4g, CH: 22g, Cuk: 0g, Só: 0,5g, Ca: 0,0mg</p> <p>Zöldséges sajtkrém pirított napraforgó maggal⁷ E: 76kcal, Zsír: 7g, T.zsír: 3g, Feh.: 1g, CH: 1g, Cuk: 0g, Só: 0,2g, Ca: 22,2mg</p>

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

Allergének: 1. Glutént tartalmazó gabona, 2. Rákkfél 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