

27. hét 2026. június 29 - 2026. július 3

Étlap

Sertésmentes óvoda

Étkezés	2026.06.29 Hétfő	2026.06.30 Kedd	2026.07.01 Szerda	2026.07.02 Csütörtök	2026.07.03 Péntek
<b>Tízórai</b>	<p><b>Cukormentes gyümölcsstea</b> E: 0kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 0g, Cuk: 0g, Só: 0,0g, Ca: 0,0mg</p> <p><b>TK formakenyér<sup>1</sup></b> E: 94kcal, Zsír: 1g, T.zsír: 0g, Feh.: 3g, CH: 18g, Cuk: 0g, Só: 0,4g, Ca: 0,0mg</p> <p><b>Zöldfűszeres vajkrém<sup>7</sup></b> E: 43kcal, Zsír: 4g, T.zsír: 0g, Feh.: 1g, CH: 1g, Cuk: 0g, Só: 0,2g, Ca: 0,0mg</p> <p><b>TV paprika</b> E: 4kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 1g, Cuk: 0g, Só: 0,0g, Ca: 0,0mg</p>	<p><b>Cukormentes gyümölcsstea</b> E: 0kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 0g, Cuk: 0g, Só: 0,0g, Ca: 0,0mg</p> <p><b>Gyümölcsös zabkása<sup>1,7</sup></b> E: 131kcal, Zsír: 2g, T.zsír: 0g, Feh.: 5g, CH: 22g, Cuk: 6g, Só: 0,0g, Ca: 114,0mg</p>	<p><b>Cukormentes gyümölcsstea</b> E: 0kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 0g, Cuk: 0g, Só: 0,0g, Ca: 0,0mg</p> <p><b>Tökmagos kenyér<sup>1</sup></b> E: 114kcal, Zsír: 1g, T.zsír: 0g, Feh.: 4g, CH: 21g, Cuk: 0g, Só: 0,4g, Ca: 0,0mg</p> <p><b>Natúr kocka sajt<sup>7</sup></b> E: 47kcal, Zsír: 4g, T.zsír: 0g, Feh.: 2g, CH: 1g, Cuk: 0g, Só: 0,1g, Ca: 0,0mg</p>	<p><b>Tej<sup>1,5%<sup>7</sup></sup></b> E: 73kcal, Zsír: 2g, T.zsír: 0g, Feh.: 5g, CH: 8g, Cuk: 0g, Só: 0,0g, Ca: 171,0mg</p> <p><b>Csokis gabonagyógyó<sup>1,6,7,16</sup></b> E: 83kcal, Zsír: 2g, T.zsír: 0g, Feh.: 1g, CH: 15g, Cuk: 0g, Só: 0,1g, Ca: 0,0mg</p>	<p><b>Tejeskávé<sup>7</sup></b> E: 95kcal, Zsír: 2g, T.zsír: 0g, Feh.: 5g, CH: 13g, Cuk: 5g, Só: 0,0g, Ca: 171,0mg</p> <p><b>TK formakenyér<sup>1</sup></b> E: 82kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 3g, CH: 15g, Cuk: 0g, Só: 0,4g, Ca: 0,0mg</p> <p><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, Ca: 0,0mg</p> <p><b>TV paprika</b> E: 4kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 1g, Cuk: 0g, Só: 0,0g, Ca: 0,0mg</p>
<b>Ebéd</b>	<p><b>Zöldségleves<sup>1,3,9</sup></b> E: 116kcal, Zsír: 5g, T.zsír: 0g, Feh.: 3g, CH: 14g, Cuk: 0g, Só: 0,1g, Ca: 0,0mg</p> <p><b>Falafel<sup>1</sup></b> E: 201kcal, Zsír: 1g, T.zsír: 2g, Feh.: 0g, CH: 20g, Cuk: 0g, Só: 0,7g, Ca: 0,0mg</p> <p><b>Finomfőzelék<sup>1,3,7,9,10</sup></b> E: 266kcal, Zsír: 7g, T.zsír: 0g, Feh.: 7g, CH: 44g, Cuk: 20g, Só: 0,1g, Ca: 34,2mg</p>	<p><b>Paradicsomleves<sup>1,3,9</sup></b> E: 137kcal, Zsír: 5g, T.zsír: 0g, Feh.: 4g, CH: 20g, Cuk: 1g, Só: 0,1g, Ca: 0,0mg</p> <p><b>Budapest csirkeragu SM<sup>1</sup></b> E: 169kcal, Zsír: 7g, T.zsír: 0g, Feh.: 18g, CH: 8g, Cuk: 0g, Só: 0,1g, Ca: 0,0mg</p> <p><b>Párolt rizs</b> E: 290kcal, Zsír: 7g, T.zsír: 0g, Feh.: 5g, CH: 52g, Cuk: 0g, Só: 0,0g, Ca: 0,0mg</p> <p><b>Szezonális gyümölcs</b> E: 29kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 6g, Cuk: 0g, Só: 0,0g, Ca: 0,0mg</p>	<p><b>Fahéjas almaleves<sup>1,3,7,10,15,16,17</sup></b> E: 64kcal, Zsír: 2g, T.zsír: 1g, Feh.: 1g, CH: 16g, Cuk: 1g, Só: 0,0g, Ca: 15,0mg</p> <p><b>BBQ csirkecomb filé<sup>1,9,10</sup></b> E: 167kcal, Zsír: 10g, T.zsír: 0g, Feh.: 17g, CH: 1g, Cuk: 0g, Só: 0,1g, Ca: 0,0mg</p> <p><b>Vajás burgonya</b> E: 259kcal, Zsír: 8g, T.zsír: 0g, Feh.: 5g, CH: 37g, Cuk: 0g, Só: 0,6g, Ca: 0,0mg</p> <p><b>Vitamin saláta</b> E: 22kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 1g, CH: 5g, Cuk: 3g, Só: 0,0g, Ca: 0,0mg</p> <p><b>Szezonális gyümölcs</b> E: 29kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 6g, Cuk: 0g, Só: 0,0g, Ca: 0,0mg</p>	<p><b>Tojásleves<sup>1,3,7,9,10</sup></b> E: 117kcal, Zsír: 6g, T.zsír: 0g, Feh.: 3g, CH: 11g, Cuk: 0g, Só: 0,1g, Ca: 0,0mg</p> <p><b>Bolognai halragu TK. spagettivel<sup>1,3,4,7</sup></b> E: 402kcal, Zsír: 14g, T.zsír: 0g, Feh.: 22g, CH: 44g, Cuk: 1g, Só: 0,5g, Ca: 60,0mg</p>	<p><b>Lencsegulyás (pulyka)<sup>1,3,7,9,10</sup></b> E: 230kcal, Zsír: 7g, T.zsír: 0g, Feh.: 19g, CH: 23g, Cuk: 0g, Só: 0,0g, Ca: 0,0mg</p> <p><b>Epres minigombóc<sup>1,3,7</sup></b> E: 405kcal, Zsír: 9g, T.zsír: 0g, Feh.: 13g, CH: 64g, Cuk: 10g, Só: 0,7g, Ca: 0,0mg</p>
<b>Uzsonna</b>	<p><b>Rozskenyér<sup>1</sup></b> E: 105kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 3g, CH: 21g, Cuk: 0g, Só: 0,0g, Ca: 0,0mg</p> <p><b>Vaj<sup>7</sup></b> E: 73kcal, Zsír: 8g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 0g, Cuk: 0g, Só: 0,0g, Ca: 0,0mg</p> <p><b>AMMERLAND szeletelt sajt<sup>7</sup></b> E: 69kcal, Zsír: 5g, T.zsír: 0g, Feh.: 5g, CH: 0g, Cuk: 0g, Só: 0,2g, Ca: 0,0mg</p>	<p><b>TK formakenyér<sup>1</sup></b> E: 117kcal, Zsír: 1g, T.zsír: 0g, Feh.: 4g, CH: 22g, Cuk: 0g, Só: 0,5g, Ca: 0,0mg</p> <p><b>Sajtkrém natúr<sup>7</sup></b> E: 76kcal, Zsír: 8g, T.zsír: 5g, Feh.: 1g, CH: 0g, Cuk: 0g, Só: 0,2g, Ca: 29,6mg</p> <p><b>Pannon csirkemell sonka</b> E: 24kcal, Zsír: 1g, T.zsír: 0g, Feh.: 3g, CH: 0g, Cuk: 0g, Só: 0,4g, Ca: 0,0mg</p> <p><b>Paradicsom</b> E: 4kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 1g, Cuk: 0g, Só: 0,0g, Ca: 0,0mg</p>	<p><b>Házi almás gyümölcsjoghurt<sup>7</sup></b> E: 79kcal, Zsír: 3g, T.zsír: 2g, Feh.: 3g, CH: 10g, Cuk: 4g, Só: 0,2g, Ca: 96,0mg</p> <p><b>TK kifli<sup>1</sup></b> E: 124kcal, Zsír: 2g, T.zsír: 0g, Feh.: 4g, CH: 23g, Cuk: 0g, Só: 0,5g, Ca: 0,0mg</p>	<p><b>TK formakenyér<sup>1</sup></b> E: 117kcal, Zsír: 1g, T.zsír: 0g, Feh.: 4g, CH: 22g, Cuk: 0g, Só: 0,5g, Ca: 0,0mg</p> <p><b>Sajtkrém natúr<sup>7</sup></b> E: 76kcal, Zsír: 8g, T.zsír: 5g, Feh.: 1g, CH: 0g, Cuk: 0g, Só: 0,2g, Ca: 29,6mg</p> <p><b>Pulykamell sonka</b> E: 35kcal, Zsír: 2g, T.zsír: 0g, Feh.: 4g, CH: 0g, Cuk: 0g, Só: 0,0g, Ca: 0,0mg</p> <p><b>Kígyóuborka</b> E: 2kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 0g, Cuk: 0g, Só: 0,0g, Ca: 0,0mg</p>	<p><b>Túrós batyu<sup>1,3,7,12</sup></b> E: 228kcal, Zsír: 10g, T.zsír: 0g, Feh.: 5g, CH: 29g, Cuk: 8g, Só: 0,5g, Ca: 0,0mg</p>

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