

28. hét 2025. július 7 - 2025. július 11					
Étlap					
Óvoda					
Étkezés	2025.07.07 Hétfő	2025.07.08 Kedd	2025.07.09 Szerda	2025.07.10 Csütörtök	2025.07.11 Péntek
Tízórai	Cukormentes gyümölcsstea E: 0kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 0g, Cuk: 0g, Só: 0,0g	Tej1,5% ⁷ E: 73kcal, Zsír: 2g, T.zsír: 0g, Feh.: 5g, CH: 8g, Cuk: 0g, Só: 0,0g	Cukormentes gyümölcsstea E: 0kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 0g, Cuk: 0g, Só: 0,0g	Kakaó ⁷ E: 96kcal, Zsír: 2g, T.zsír: 0g, Feh.: 5g, CH: 13g, Cuk: 5g, Só: 0,0g	Cukormentes gyümölcsstea E: 0kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 0g, Cuk: 0g, Só: 0,0g
	Bords Eve Olívaolajjal ^{7,17} E: 53kcal, Zsír: 6g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 0g, Cuk: 0g, Só: 0,1g	Briós ^{1,3} E: 206kcal, Zsír: 4g, T.zsír: 0g, Feh.: 6g, CH: 36g, Cuk: 0g, Só: 0,6g	Burgonyás kenyér ¹ E: 107kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 3g, CH: 22g, Cuk: 0g, Só: 0,6g	Foszlóskalács ^{1,3,7} E: 148kcal, Zsír: 3g, T.zsír: 0g, Feh.: 3g, CH: 26g, Cuk: 3g, Só: 0,4g	Bords Eve csök. zsírtartalmú margarin ^{7,17} E: 22kcal, Zsír: 2g, T.zsír: 1g, Feh.: 0g, CH: 0g, Cuk: 0g, Só: 0,1g
	TK formakenyér ¹ E: 94kcal, Zsír: 1g, T.zsír: 0g, Feh.: 3g, CH: 18g, Cuk: 0g, Só: 0,4g		Zöldpaprika E: 4kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 1g, Cuk: 0g, Só: 0,0g		TK formakenyér ¹ E: 94kcal, Zsír: 1g, T.zsír: 0g, Feh.: 3g, CH: 18g, Cuk: 0g, Só: 0,4g
Ebéd	Baromfipárizsi ^{1,6,7} E: 49kcal, Zsír: 4g, T.zsír: 0g, Feh.: 2g, CH: 1g, Cuk: 0g, Só: 0,0g		Tonhalkrém ^{3,4,10} E: 50kcal, Zsír: 4g, T.zsír: 0g, Feh.: 2g, CH: 1g, Cuk: 0g, Só: 0,1g		Kígyóborka E: 2kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 0g, Cuk: 0g, Só: 0,0g
					Turistaszalámi ^{1,6,7} E: 44kcal, Zsír: 4g, T.zsír: 0g, Feh.: 2g, CH: 0g, Cuk: 0g, Só: 0,4g
Uzsonna	Fejtettbody-leves virslivel ^{1,6,7,9} E: 173kcal, Zsír: 9g, T.zsír: 0g, Feh.: 7g, CH: 15g, Cuk: 0g, Só: 0,5g	Magyaros zellerleves ^{1,3,9,12} E: 110kcal, Zsír: 6g, T.zsír: 0g, Feh.: 2g, CH: 12g, Cuk: 0g, Só: 0,0g	Brokkolikrémleves ^{1,3,7,9,10} E: 97kcal, Zsír: 4g, T.zsír: 1g, Feh.: 4g, CH: 11g, Cuk: 0g, Só: 0,1g	Rostos gyümölcslé E: 66kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 14g, Cuk: 0g, Só: 0,0g	Zöldségleves tarhonyával ^{1,3,7,9,10} E: 102kcal, Zsír: 5g, T.zsír: 0g, Feh.: 2g, CH: 11g, Cuk: 0g, Só: 0,2g
	Mákos metélt ^{1,3,15,16,17} E: 406kcal, Zsír: 11g, T.zsír: 0g, Feh.: 13g, CH: 63g, Cuk: 10g, Só: 0,4g	Pulyka fasírt ^{1,3,12} E: 161kcal, Zsír: 8g, T.zsír: 0g, Feh.: 12g, CH: 12g, Cuk: 0g, Só: 0,4g	Leves gyöngy ^{1,3,7} E: 57kcal, Zsír: 4g, T.zsír: 0g, Feh.: 1g, CH: 5g, Cuk: 0g, Só: 0,2g	Gyros csirke ^{1,7,10} E: 181kcal, Zsír: 11g, T.zsír: 0g, Feh.: 20g, CH: 1g, Cuk: 0g, Só: 0,3g	Panírozott hal-rúd sütőben ^{1,2,3,4,6,7,9,10} E: 167kcal, Zsír: 10g, T.zsír: 0g, Feh.: 7g, CH: 12g, Cuk: 0g, Só: 0,6g
	Szezonális gyümölcs E: 29kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 6g, Cuk: 0g, Só: 0,0g	Zöldborsófőzelék ^{1,7} E: 260kcal, Zsír: 10g, T.zsír: 0g, Feh.: 10g, CH: 31g, Cuk: 3g, Só: 0,1g	Grillfűszeres csirkemellfilé ^{1,9,10} E: 119kcal, Zsír: 4g, T.zsír: 0g, Feh.: 16g, CH: 4g, Cuk: 0g, Só: 0,2g	Tzatziki saláta ⁷ E: 45kcal, Zsír: 2g, T.zsír: 1g, Feh.: 2g, CH: 4g, Cuk: 0g, Só: 0,3g	Burgonya püré ^{7,12} E: 175kcal, Zsír: 3g, T.zsír: 0g, Feh.: 6g, CH: 30g, Cuk: 0g, Só: 1,1g
	Vajas burgonya E: 235kcal, Zsír: 6g, T.zsír: 0g, Feh.: 5g, CH: 37g, Cuk: 0g, Só: 0,2g			Pita ^{1,3,7,17} E: 99kcal, Zsír: 1g, T.zsír: 0g, Feh.: 3g, CH: 20g, Cuk: 1g, Só: 0,3g	
	Csalamádé E: 23kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 1g, CH: 5g, Cuk: 3g, Só: 1,5g				
	Szezonális gyümölcs E: 29kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 6g, Cuk: 0g, Só: 0,0g				
	TK barnakenyér sószegény ¹ E: 107kcal, Zsír: 1g, T.zsír: 0g, Feh.: 3g, CH: 22g, Cuk: 0g, Só: 0,6g	Margarin E: 31kcal, Zsír: 4g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 0g, Cuk: 0g, Só: 0,1g	Korpás kifli sószegény ¹ E: 163kcal, Zsír: 2g, T.zsír: 0g, Feh.: 4g, CH: 31g, Cuk: 1g, Só: 0,4g	TK kifli ¹ E: 124kcal, Zsír: 2g, T.zsír: 0g, Feh.: 4g, CH: 23g, Cuk: 0g, Só: 0,5g	Túrós batyu ^{1,3,7,12} E: 228kcal, Zsír: 10g, T.zsír: 0g, Feh.: 5g, CH: 29g, Cuk: 8g, Só: 0,5g
	Zöldpaprika E: 4kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 1g, Cuk: 0g, Só: 0,0g	TK formakenyér ¹ E: 94kcal, Zsír: 1g, T.zsír: 0g, Feh.: 3g, CH: 18g, Cuk: 0g, Só: 0,4g	Kocka sajt ⁷ E: 51kcal, Zsír: 4g, T.zsír: 0g, Feh.: 3g, CH: 0g, Cuk: 0g, Só: 0,0g	Gyümölcsös joghurt 125g ⁷ E: 115kcal, Zsír: 1g, T.zsír: 0g, Feh.: 4g, CH: 22g, Cuk: 0g, Só: 0,0g	
	Tejszínes sajtkrém ⁷ E: 52kcal, Zsír: 5g, T.zsír: 0g, Feh.: 1g, CH: 1g, Cuk: 0g, Só: 0,3g	Kígyóborka E: 2kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 0g, Cuk: 0g, Só: 0,0g			
		Csirkemell sonka ^{1,6,7} E: 25kcal, Zsír: 1g, T.zsír: 0g, Feh.: 3g, CH: 0g, Cuk: 0g, Só: 0,5g			

Az esetleges étlapváltozásokért 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. Szezámag és abból készült termékek, 12. Kén-dioxid, 13. Puhatestűek, 14. Csillagfűrt, 15. Dióféléket tartalmazhat, 16. Földimogyorót tartalmazhat, 17. Szezámagot tartalmazhat