

28. hét 2025. július 7 - 2025. július 11					
Étlap					
Sertésmentes 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
	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
Ebéd					Csirkemell sonka ^{1,6,7} E: 25kcal, Zsír: 1g, T.zsír: 0g, Feh.: 3g, CH: 0g, Cuk: 0g, Só: 0,5g
	Fejtettbab-leves virsivel ^{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
Uzsonna					
	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				