

3. hét 2026. január 12 - 2026. január 16

Étlap

Sertésmentes óvoda

Étkezés	2026.01.12 Hétfő	2026.01.13 Kedd	2026.01.14 Szerda	2026.01.15 Csütörtök	2026.01.16 Péntek
Tízórai	Cukormentes gyümölcs tea 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 gyümölcs tea 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 gyümölcs tea E: 0kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 0g, Cuk: 0g, Só: 0,0g
	TK formakenyér ¹ E: 94kcal, Zsír: 1g, T.zsír: 0g, Feh.: 3g, CH: 18g, Cuk: 0g, Só: 0,4g	Csokis gabonagolyó ^{1,7,16} E: 79kcal, Zsír: 1g, T.zsír: 0g, Feh.: 1g, CH: 16g, Cuk: 7g, Só: 0,1g	TK formakenyér ¹ E: 94kcal, Zsír: 1g, T.zsír: 0g, Feh.: 3g, CH: 18g, Cuk: 0g, Só: 0,4g	TK kifli ¹ E: 124kcal, Zsír: 2g, T.zsír: 0g, Feh.: 4g, CH: 23g, Cuk: 0g, Só: 0,5g	TK formakenyér ¹ E: 94kcal, Zsír: 1g, T.zsír: 0g, Feh.: 3g, CH: 18g, Cuk: 0g, Só: 0,4g
	Vaj ⁷ E: 73kcal, Zsír: 8g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 0g, Cuk: 0g, Só: 0,0g	Sárgarépa hasáb E: 12kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 2g, Cuk: 0g, Só: 0,0g	Baromfi virsli ^{1,6,7} E: 87kcal, Zsír: 8g, T.zsír: 0g, Feh.: 4g, CH: 0g, Cuk: 0g, Só: 0,8g	Vaj ⁷ E: 73kcal, Zsír: 8g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 0g, Cuk: 0g, Só: 0,0g	Petrezselymes tojáskrém ^{1,3,7,10} E: 34kcal, Zsír: 3g, T.zsír: 0g, Feh.: 1g, CH: 0g, Cuk: 0g, Só: 0,1g
	AMMERLAND szeletelt sajt ⁷ E: 104kcal, Zsír: 7g, T.zsír: 0g, Feh.: 8g, CH: 0g, Cuk: 0g, Só: 0,4g		Ketchup E: 11kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 2g, Cuk: 1g, Só: 0,0g		
Ebéd	Savanyu tojásleves ^{*1,3,7,9,10} E: 195kcal, Zsír: 8g, T.zsír: 1g, Feh.: 5g, CH: 24g, Cuk: 0g, Só: 0,1g	Paradicsomleves ^{1,3,9} E: 93kcal, Zsír: 2g, T.zsír: 0g, Feh.: 3g, CH: 16g, Cuk: 2g, Só: 0,0g	Zabgaluska leves ^{1,3,7,9,10} E: 52kcal, Zsír: 2g, T.zsír: 0g, Feh.: 1g, CH: 6g, Cuk: 0g, Só: 0,1g	Francia hagymakrémleves ^{1,7,15} E: 180kcal, Zsír: 13g, T.zsír: 1g, Feh.: 3g, CH: 13g, Cuk: 0g, Só: 0,3g	Kertész leves ^{1,3,7,9,10} E: 90kcal, Zsír: 5g, T.zsír: 0g, Feh.: 2g, CH: 9g, Cuk: 0g, Só: 0,1g
	Paprikás burg. baromfi virslikarikával ^{1,6,7} E: 265kcal, Zsír: 14g, T.zsír: 1g, Feh.: 7g, CH: 27g, Cuk: 0g, Só: 0,8g	Budapest csirkeragu ¹ E: 208kcal, Zsír: 13g, T.zsír: 0g, Feh.: 15g, CH: 6g, Cuk: 0g, Só: 0,1g	Csirkepörkölt ¹ E: 116kcal, Zsír: 7g, T.zsír: 1g, Feh.: 9g, CH: 3g, Cuk: 0g, Só: 0,2g	Leves gyöngy ^{1,3,7} E: 57kcal, Zsír: 4g, T.zsír: 0g, Feh.: 1g, CH: 5g, Cuk: 0g, Só: 0,2g	Főtt csirkemell E: 66kcal, Zsír: 1g, T.zsír: 0g, Feh.: 15g, CH: 0g, Cuk: 0g, Só: 0,1g
	Céklasaláta E: 42kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 1g, CH: 9g, Cuk: 6g, Só: 0,6g	Barna rizs E: 245kcal, Zsír: 4g, T.zsír: 0g, Feh.: 4g, CH: 49g, Cuk: 0g, Só: 0,1g	Zöldbabfőzelék ^{1,7} E: 230kcal, Zsír: 11g, T.zsír: 1g, Feh.: 6g, CH: 26g, Cuk: 3g, Só: 0,1g	TK.Halas-paradicsomos tészta (harcsából) ^{1,3,4,7} E: 374kcal, Zsír: 14g, T.zsír: 0g, Feh.: 21g, CH: 38g, Cuk: 1g, Só: 0,4g	Pírtott dara ¹ E: 176kcal, Zsír: 4g, T.zsír: 0g, Feh.: 4g, CH: 29g, Cuk: 0g, Só: 0,0g
		Szezonális gyümölcs E: 48kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 10g, Cuk: 0g, Só: 0,0g	Túró Rudi ^{7,15,16} E: 107kcal, Zsír: 5g, T.zsír: 0g, Feh.: 3g, CH: 12g, Cuk: 10g, Só: 0,0g	Gyümölcsmártás ^{1,7,10,15,16,17} E: 185kcal, Zsír: 3g, T.zsír: 1g, Feh.: 2g, CH: 37g, Cuk: 23g, Só: 0,0g	
Uzsonna	Kukoricás kenyér ¹ E: 100kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 3g, CH: 21g, Cuk: 0g, Só: 0,6g	TK formakenyér ¹ E: 117kcal, Zsír: 1g, T.zsír: 0g, Feh.: 4g, CH: 22g, Cuk: 0g, Só: 0,5g	Rozskenyér ¹ E: 105kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 3g, CH: 21g, Cuk: 0g, Só: 0,0g	Tökmagos kenyér ¹ E: 86kcal, Zsír: 1g, T.zsír: 0g, Feh.: 3g, CH: 16g, Cuk: 0g, Só: 0,3g	Sajtos croissant ^{1,7} E: 331kcal, Zsír: 18g, T.zsír: 0g, Feh.: 10g, CH: 30g, Cuk: 2g, Só: 0,4g
	Sajtkrém natúr ⁷ E: 76kcal, Zsír: 8g, T.zsír: 5g, Feh.: 1g, CH: 0g, Cuk: 0g, Só: 0,2g	Baromfi párizsikrém ^{1,6,7,10} E: 51kcal, Zsír: 5g, T.zsír: 1g, Feh.: 2g, CH: 1g, Cuk: 0g, Só: 0,2g	Zöldséges sajtkrém pirított napraforgó maggal ⁷ E: 76kcal, Zsír: 8g, T.zsír: 3g, Feh.: 1g, CH: 1g, Cuk: 0g, Só: 0,2g	Sajtkrém natúr ⁷ E: 76kcal, Zsír: 8g, T.zsír: 5g, Feh.: 1g, CH: 0g, Cuk: 0g, Só: 0,2g	
	Csirkemell sonka ^{1,6,7} E: 25kcal, Zsír: 1g, T.zsír: 0g, Feh.: 3g, CH: 0g, Cuk: 0g, Só: 0,5g	Kígyóuborka E: 2kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 0g, Cuk: 0g, Só: 0,0g		Göcseji füstölt csirkemell sonka ⁶ E: 23kcal, Zsír: 1g, T.zsír: 0g, Feh.: 3g, CH: 0g, Cuk: 0g, Só: 0,5g	
	TV paprika E: 4kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 1g, Cuk: 0g, Só: 0,0g			Kápia paprika E: 6kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 1g, Cuk: 0g, Só: 0,0g	

Az étlapváltoztatás jogát fenntartjuk, közzéteesszük. 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. Szezámag és abból készült termékek, 12. Kén-dioxid, 13. Puhatestűek, 14. Csillagfűrt, 15. Dióféléket tartalmazhat, 16. Földimogyorót tartalmazhat, 17. Szezámagot tartalmazhat