

31. hét 2026. július 27 - 2026. július 31					
Étlap					
Sertésmentes óvoda					
Étkezés	2026.07.27 Hétfő	2026.07.28 Kedd	2026.07.29 Szerda	2026.07.30 Csütörtök	2026.07.31 Péntek
Tízórai	Tej1,5% ⁷ E: 73kcal, Zsír: 2g, T.zsír: 0g, Feh.: 5g, CH: 8g, Cuk: 0g, Só: 0,0g, Ca: 171,0mg	Cukormentes gyümölcsstea E: 0kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 0g, Cuk: 0g, Só: 0,0g, Ca: 0,0mg	Cukormentes gyümölcsstea E: 0kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 0g, Cuk: 0g, Só: 0,0g, Ca: 0,0mg	Kakaó ⁷ E: 96kcal, Zsír: 2g, T.zsír: 0g, Feh.: 5g, CH: 13g, Cuk: 5g, Só: 0,0g, Ca: 171,0mg	Cukormentes gyümölcsstea E: 0kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 0g, Cuk: 0g, Só: 0,0g, Ca: 0,0mg
	TK formakenyér ¹ E: 94kcal, Zsír: 1g, T.zsír: 0g, Feh.: 3g, CH: 18g, Cuk: 0g, Só: 0,4g, Ca: 0,0mg	TK formakenyér ¹ E: 94kcal, Zsír: 1g, T.zsír: 0g, Feh.: 3g, CH: 18g, Cuk: 0g, Só: 0,4g, Ca: 0,0mg	Rozskenyér ¹ E: 105kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 3g, CH: 21g, Cuk: 0g, Só: 0,0g, Ca: 0,0mg	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	Tökmagos kenyér ¹ E: 114kcal, Zsír: 1g, T.zsír: 0g, Feh.: 4g, CH: 21g, Cuk: 0g, Só: 0,4g, Ca: 0,0mg
	Vaj ⁷ E: 73kcal, Zsír: 8g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 0g, Cuk: 0g, Só: 0,0g, Ca: 0,0mg	Vajkrém ⁷ E: 76kcal, Zsír: 8g, T.zsír: 0g, Feh.: 1g, CH: 0g, Cuk: 0g, Só: 0,0g, Ca: 0,0mg	Házi szárnyas húskrém ^{1,7,10} E: 37kcal, Zsír: 2g, T.zsír: 0g, Feh.: 4g, CH: 0g, Cuk: 0g, Só: 0,1g, Ca: 0,0mg		Baromfi virsli E: 114kcal, Zsír: 9g, T.zsír: 0g, Feh.: 7g, CH: 0g, Cuk: 0g, Só: 1,1g, Ca: 0,0mg
	Méz E: 33kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 8g, Cuk: 8g, Só: 0,0g, Ca: 0,0mg	Tojás karika ³ E: 31kcal, Zsír: 2g, T.zsír: 0g, Feh.: 3g, CH: 0g, Cuk: 0g, Só: 0,0g, Ca: 0,0mg	TV paprika E: 4kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 1g, Cuk: 0g, Só: 0,0g, Ca: 0,0mg		Ketchup E: 11kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 2g, Cuk: 1g, Só: 0,0g, Ca: 0,0mg
Ebéd	Palócleves csirkéből ^{1,7} E: 134kcal, Zsír: 7g, T.zsír: 1g, Feh.: 9g, CH: 9g, Cuk: 0g, Só: 0,1g, Ca: 15,0mg	Lenmagos daragaluska leves ^{1,3,9} E: 126kcal, Zsír: 6g, T.zsír: 0g, Feh.: 3g, CH: 15g, Cuk: 0g, Só: 0,1g, Ca: 0,0mg	Lencse leves ^{1,7,10} E: 192kcal, Zsír: 9g, T.zsír: 1g, Feh.: 8g, CH: 19g, Cuk: 0g, Só: 0,0g, Ca: 15,0mg	Kertész leves ^{1,3,7,9,10} E: 93kcal, Zsír: 3g, T.zsír: 0g, Feh.: 3g, CH: 13g, Cuk: 0g, Só: 0,1g, Ca: 0,0mg	Vegyes gyümölcsleves ^{1,7,10,15,16,17} E: 111kcal, Zsír: 3g, T.zsír: 1g, Feh.: 2g, CH: 18g, Cuk: 1g, Só: 0,0g, Ca: 20,0mg
	Meggyes töltött núdli ^{1,3,7} E: 468kcal, Zsír: 13g, T.zsír: 0g, Feh.: 9g, CH: 76g, Cuk: 18g, Só: 1,7g, Ca: 0,0mg	Budapest csirkeragu SM ¹ E: 169kcal, Zsír: 7g, T.zsír: 0g, Feh.: 18g, CH: 8g, Cuk: 0g, Só: 0,1g, Ca: 0,0mg	Dinosaurius (pulyka) sütoében ^{1,3,6,7,9,10} E: 157kcal, Zsír: 9g, T.zsír: 0g, Feh.: 6g, CH: 12g, Cuk: 0g, Só: 0,8g, Ca: 0,0mg	Harcspaprikás ^{1,4,7} E: 189kcal, Zsír: 11g, T.zsír: 1g, Feh.: 12g, CH: 8g, Cuk: 0g, Só: 0,5g, Ca: 15,0mg	Bácskai rizseshús csirkéből ¹ E: 396kcal, Zsír: 11g, T.zsír: 0g, Feh.: 19g, CH: 56g, Cuk: 0g, Só: 0,2g, Ca: 0,0mg
		Bulgur ¹ E: 259kcal, Zsír: 7g, T.zsír: 0g, Feh.: 7g, CH: 45g, Cuk: 2g, Só: 0,1g, Ca: 0,0mg	Kapros tökfőzelék ^{1,7} E: 197kcal, Zsír: 8g, T.zsír: 1g, Feh.: 3g, CH: 19g, Cuk: 4g, Só: 0,1g, Ca: 12,0mg	Teljes kiőrlésű tésztaköret ^{1,3} E: 271kcal, Zsír: 5g, T.zsír: 0g, Feh.: 12g, CH: 42g, Cuk: 0g, Só: 0,1g, Ca: 0,0mg	Kovászos uborka ¹ E: 6kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 1g, CH: 1g, Cuk: 0g, Só: 0,5g, Ca: 0,0mg
	Szezonális gyümölcs E: 29kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 6g, Cuk: 0g, Só: 0,0g, Ca: 0,0mg		Szezonális gyümölcs E: 48kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 10g, Cuk: 0g, Só: 0,0g, Ca: 0,0mg		
Uzsonna	Félbarna kenyér ¹ E: 102kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 3g, CH: 21g, Cuk: 0g, Só: 0,6g, Ca: 0,0mg	Kifli ¹ E: 161kcal, Zsír: 2g, T.zsír: 0g, Feh.: 4g, CH: 31g, Cuk: 1g, Só: 0,8g, Ca: 0,0mg	TK formakenyér ¹ E: 94kcal, Zsír: 1g, T.zsír: 0g, Feh.: 3g, CH: 18g, Cuk: 0g, Só: 0,4g, Ca: 0,0mg	TK formakenyér ¹ E: 94kcal, Zsír: 1g, T.zsír: 0g, Feh.: 3g, CH: 18g, Cuk: 0g, Só: 0,4g, Ca: 0,0mg	TK formakenyér ¹ E: 94kcal, Zsír: 1g, T.zsír: 0g, Feh.: 3g, CH: 18g, Cuk: 0g, Só: 0,4g, Ca: 0,0mg
	Sajtkrém natúr ⁷ E: 76kcal, Zsír: 8g, T.zsír: 5g, Feh.: 1g, CH: 0g, Cuk: 0g, Só: 0,2g, Ca: 29,6mg	Házi fahéjas almás joghurt ⁷ E: 85kcal, Zsír: 4g, T.zsír: 2g, Feh.: 3g, CH: 9g, Cuk: 3g, Só: 0,3g, Ca: 120,0mg	Baromfi májas ^{1,6,7} E: 65kcal, Zsír: 5g, T.zsír: 0g, Feh.: 3g, CH: 0g, Cuk: 0g, Só: 0,0g, Ca: 29,6mg	Sajtkrém natúr ⁷ E: 76kcal, Zsír: 8g, T.zsír: 5g, Feh.: 1g, CH: 0g, Cuk: 0g, Só: 0,2g, Ca: 29,6mg	Kápia paprikás sajtkrém ⁷ E: 77kcal, Zsír: 8g, T.zsír: 5g, Feh.: 1g, CH: 1g, Cuk: 0g, Só: 0,2g, Ca: 29,6mg
	Göcseji füstölt csirkemell sonka ⁶ E: 23kcal, Zsír: 1g, T.zsír: 0g, Feh.: 3g, CH: 0g, Cuk: 0g, Só: 0,5g, Ca: 0,0mg			Csirkemell sonka ^{1,6,7} E: 25kcal, Zsír: 1g, T.zsír: 0g, Feh.: 3g, CH: 0g, Cuk: 0g, Só: 0,5g, Ca: 0,0mg	
	Kígyóuborka E: 2kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 0g, Cuk: 0g, Só: 0,0g, Ca: 0,0mg			Kígyóuborka E: 2kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 0g, Cuk: 0g, Só: 0,0g, Ca: 0,0mg	

Az étlapváltoztatás jogát fenntartjuk, közzéteszük. 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