

35. hét 2026. augusztus 24 - 2026. augusztus 28		Étlap		Sertésmentes óvoda	
Étkezés	2026.08.24 Hétfő	2026.08.25 Kedd	2026.08.26 Szerda	2026.08.27 Csütörtök	2026.08.28 Péntek
Tízórai	Cukormentes gyümölcs tea E: 0kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 0g, Cuk: 0g, Só: 0,0g, Ca: 0,0mg	Cukormentes gyümölcs tea E: 0kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 0g, Cuk: 0g, Só: 0,0g, Ca: 0,0mg	Tejeskávé ⁷ E: 95kcal, Zsír: 2g, T.zsír: 0g, Feh.: 5g, CH: 13g, Cuk: 5g, Só: 0,0g, Ca: 171,0mg	Cukormentes gyümölcs tea E: 0kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 0g, Cuk: 0g, Só: 0,0g, Ca: 0,0mg	Tej1,5% ⁷ E: 73kcal, Zsír: 2g, T.zsír: 0g, Feh.: 5g, CH: 8g, Cuk: 0g, Só: 0,0g, Ca: 171,0mg
	Rozskenyér ¹ E: 105kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 3g, CH: 21g, Cuk: 0g, Só: 0,0g, Ca: 0,0mg	TK formakenyér ¹ E: 117kcal, Zsír: 1g, T.zsír: 0g, Feh.: 4g, CH: 22g, Cuk: 0g, Só: 0,5g, Ca: 0,0mg	Félbarna kenyér ¹ E: 102kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 3g, CH: 21g, Cuk: 0g, Só: 0,6g, Ca: 0,0mg	TK formakenyér ¹ E: 70kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 2g, CH: 13g, Cuk: 0g, Só: 0,3g, 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
	Tavaszi csirkemell szelet ¹ E: 125kcal, Zsír: 6g, T.zsír: 0g, Feh.: 14g, CH: 5g, Cuk: 0g, Só: 0,2g, Ca: 0,0mg	Kápia paprikás sajtkrém ⁷ E: 77kcal, Zsír: 8g, T.zsír: 5g, Feh.: 1g, CH: 1g, Cuk: 0g, Só: 0,2g, Ca: 29,6mg	Baromfi májas ^{1,6,7} E: 65kcal, Zsír: 5g, T.zsír: 0g, Feh.: 3g, CH: 0g, Cuk: 0g, Só: 0,0g, Ca: 0,0mg	Pannon csirkemell sonka E: 24kcal, Zsír: 1g, T.zsír: 0g, Feh.: 3g, CH: 0g, Cuk: 0g, Só: 0,4g, Ca: 0,0mg	Mediterrán tonhalkrém ^{1,3,4,10} E: 40kcal, Zsír: 3g, T.zsír: 0g, Feh.: 3g, CH: 1g, Cuk: 0g, Só: 0,2g, Ca: 0,0mg
	Paradicsom E: 4kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 1g, 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	Paradicsom E: 4kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 1g, 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
Ebéd	Lebbencsleves sm. ^{1,3,7,9,10} E: 143kcal, Zsír: 6g, T.zsír: 0g, Feh.: 3g, CH: 18g, Cuk: 0g, Só: 0,0g, Ca: 0,0mg	Fahéjas almaleves ^{1,3,7,10,15,16,17} E: 91kcal, Zsír: 3g, T.zsír: 1g, Feh.: 2g, CH: 21g, Cuk: 2g, Só: 0,0g, Ca: 20,0mg	Lenmagos vajgaluska leves ^{1,3,7,9,10} E: 83kcal, Zsír: 2g, T.zsír: 0g, Feh.: 3g, CH: 14g, Cuk: 0g, Só: 0,1g, Ca: 0,0mg	Babgulyás pulykából ^{1,3,9} E: 264kcal, Zsír: 6g, T.zsír: 0g, Feh.: 18g, CH: 32g, Cuk: 0g, Só: 0,0g, Ca: 0,0mg	Magyaros burgonyaleves SM ^{1,3,7,9,10} E: 113kcal, Zsír: 5g, T.zsír: 0g, Feh.: 2g, CH: 14g, Cuk: 0g, Só: 0,1g, Ca: 0,0mg
	Panírozott zöldség golyó sütőben ^{1,3,7} E: 107kcal, Zsír: 5g, T.zsír: 0g, Feh.: 3g, CH: 11g, Cuk: 0g, Só: 0,4g, Ca: 0,0mg	Serpenyős burgonya pulykahússal SM E: 286kcal, Zsír: 10g, T.zsír: 0g, Feh.: 17g, CH: 31g, Cuk: 0g, Só: 0,2g, Ca: 0,0mg	Brokkolis-tejszínes csirkemell csíkok ^{1,7,15} E: 160kcal, Zsír: 9g, T.zsír: 0g, Feh.: 16g, CH: 4g, Cuk: 0g, Só: 0,2g, Ca: 13,0mg	Darás metélt ^{1,3} E: 482kcal, Zsír: 6g, T.zsír: 0g, Feh.: 13g, CH: 94g, Cuk: 21g, Só: 0,6g, Ca: 0,0mg	Pulykapörkölt ¹ E: 152kcal, Zsír: 8g, T.zsír: 0g, Feh.: 13g, CH: 5g, Cuk: 0g, 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	Kovászos uborka ¹ E: 6kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 1g, CH: 1g, Cuk: 0g, Só: 0,5g, Ca: 0,0mg	Párolt rizs E: 272kcal, Zsír: 5g, T.zsír: 0g, Feh.: 5g, CH: 52g, Cuk: 0g, Só: 0,0g, Ca: 0,0mg		Zöldbabfőzelék ^{1,7} E: 161kcal, Zsír: 7g, T.zsír: 1g, Feh.: 5g, CH: 18g, Cuk: 2g, Só: 0,1g, Ca: 15,0mg
		Szezonális gyümölcs E: 48kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 10g, Cuk: 0g, Só: 0,0g, Ca: 0,0mg	Szezonális gyümölcs E: 29kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 6g, Cuk: 0g, Só: 0,0g, Ca: 0,0mg		Zabrudí ^{1,16,17} E: 277kcal, Zsír: 8g, T.zsír: 0g, Feh.: 3g, CH: 38g, Cuk: 0g, Só: 0,0g, Ca: 0,0mg
Uzsonna	TK formakenyér ¹ E: 94kcal, Zsír: 1g, T.zsír: 0g, Feh.: 3g, CH: 18g, Cuk: 0g, Só: 0,4g, Ca: 0,0mg	Mákos búrkifli ^{1,15} E: 250kcal, Zsír: 10g, T.zsír: 0g, Feh.: 5g, CH: 34g, Cuk: 0g, Só: 0,6g, Ca: 0,0mg	Házi almás gyümölcsjoghurt ⁷ E: 79kcal, Zsír: 3g, T.zsír: 2g, Feh.: 3g, CH: 10g, Cuk: 4g, Só: 0,2g, Ca: 96,0mg	kockasajt ⁷ E: 0kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 0g, Cuk: 0g, Só: 0,0g, Ca: 0,0mg	Meggyes croissant ^{1,7,12} E: 152kcal, Zsír: 6g, T.zsír: 0g, Feh.: 2g, CH: 22g, Cuk: 6g, Só: 0,8g, Ca: 0,0mg
	Vaj ⁷ E: 73kcal, Zsír: 8g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 0g, Cuk: 0g, Só: 0,0g, Ca: 0,0mg		TK kifli ¹ E: 124kcal, Zsír: 2g, T.zsír: 0g, Feh.: 4g, CH: 23g, Cuk: 0g, Só: 0,5g, Ca: 0,0mg	TK kifli ¹ E: 124kcal, Zsír: 2g, T.zsír: 0g, Feh.: 4g, CH: 23g, Cuk: 0g, Só: 0,5g, Ca: 0,0mg	
	AMMERLAND szeletelt sajt ⁷ E: 69kcal, Zsír: 5g, T.zsír: 0g, Feh.: 5g, CH: 0g, Cuk: 0g, Só: 0,2g, Ca: 0,0mg				

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. Szezámagot tartalmazhat